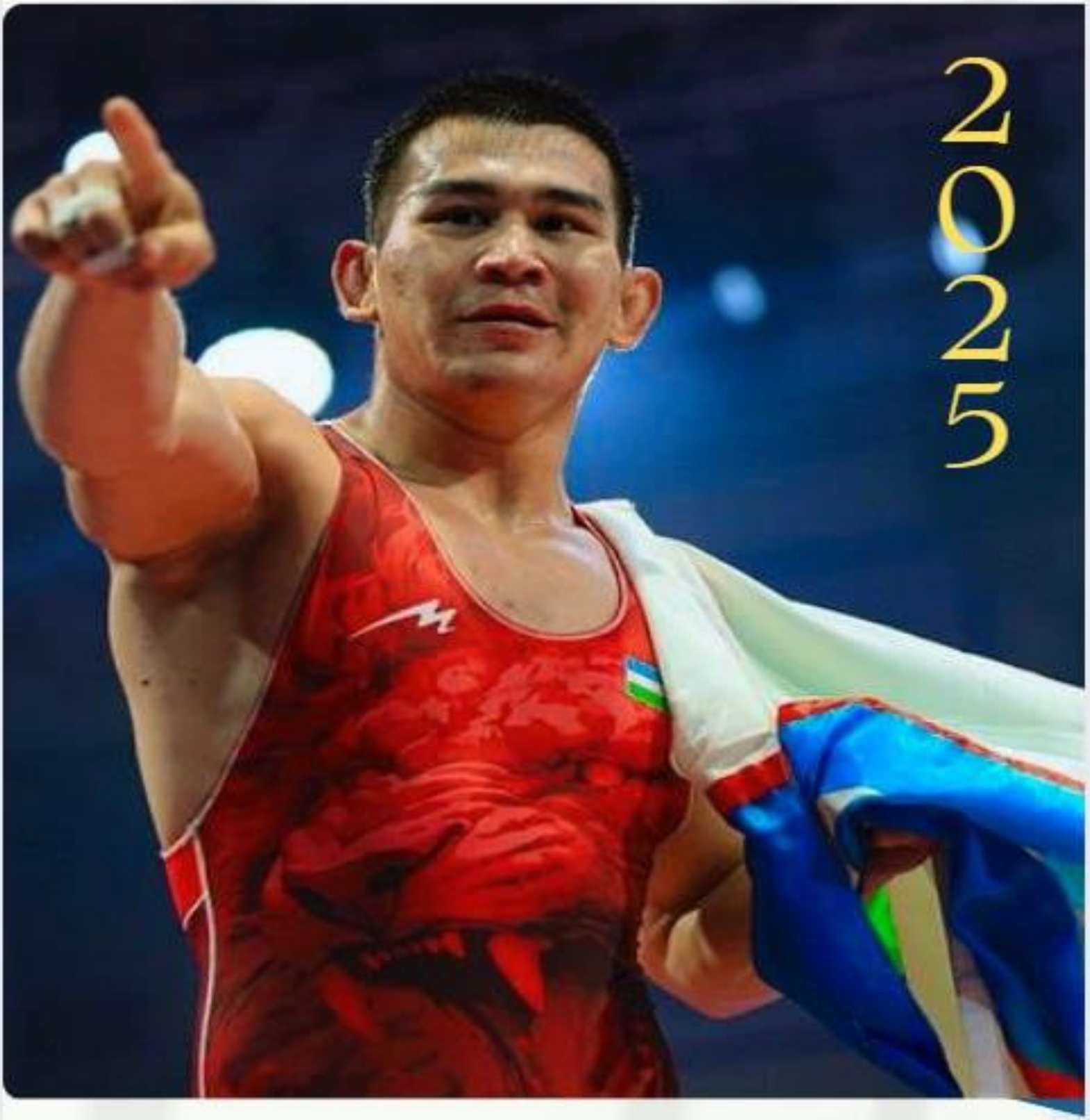
DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSÍ



№2

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSÍ

Ilimiy-metodikalıq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-методический журнал

BULLETIN OF PHYSICAL AND SPORTS

Scientific-methodical journal

№ 2

NÓKÍS – 2025

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

ShÓLKEMLESTIRIWShI:

Bas redaktor: – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor

Bas redaktor orınbasarı: – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent

REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ

1. Erimbetov B.K. – bas redaktor, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
2. Mambetnazarov I.M. – bas redaktor orınbasarı, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
3. Matkarimov R.M. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
4. Toxtabaev N.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
5. Utemuratov B.B. – tariyx ilimleriniń kandidatı
6. Mirjamalov M.X. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
7. Dunay V.I. – biologiya ilimleriniń kandidatı, docent
8. Kerimov F.A. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
9. Nurishov D.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
10. Mambetov B.J. – tariyx ilimleriniń kandidatı, docent
11. Toylibaev S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
12. Elmuratova A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
13. Primbetov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
14. Matnazarov X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
15. Aytimbetov M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
16. Kochanov D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
17. Reymbaeva R.S. – biologiya ilimleriniń kandidatı
18. Utebaev T.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
19. Utepbergenov A.K. – biologiya ilimleriniń kandidatı, professor
20. Seytmuratov T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktor (PhD)ı
21. Kuralbaev A.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
22. Ramazanov M.B. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
23. Arzımbetov T.T. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
24. Kalillaeva U.A. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
25. Keldiyorov Sh.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
26. Xo‘jamkeldiev G‘.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
27. Yarashev K.D. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
28. Raxmatova D.N. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
29. Raxmanov E.T. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
30. Sobirova L.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
31. Ikramov B.F. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
32. Ishimov B.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
33. Zoitova G.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
34. Yusupov G.A – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
35. Ruzmetov.N.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
36. Ummatov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
37. Jarılkapov U.B. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
38. Yakupbaev A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
39. Shopulatov A.N. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
40. Qanaatov E.E. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)

Juwaplı redaktor: – G.M.Mırzataeva
– G.A.Kaipova

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

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

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

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

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

KURASh TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRIShNI PEDAGOGIK NAZORAT QILISh USLUBIYATI

Erimbetov Bayrambay Karlibaevich
p.f.b.f.d, (PhD), professor
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Legend_ball@mail.ru
УЎК 796:001.89

Annotatsiya: *Mazkur maqolada kurash sport turi bo‘yicha texnik harakatlarni takomillashtirish jarayonida pedagogik nazoratning ahamiyati va uni amalga oshirish uslublari tahlil qilinadi. Sportchilarni samarali tayyorlashda texnik harakatlarning sifatini baholash, ularni doimiy ravishda nazorat qilish va shaxsiy yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish muhim omillardan biri sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada pedagogik kuzatuv, test sinovlari, videotahlil va boshqa zamonaviy baholash vositalarining kurash texnikasini mukammallashtirishdagi o‘rni yoritilgan. Shu bilan birga, nazorat jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar ham berilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, texnika, pedagogik nazorat, metodika, sport mashg‘ulotlari, baholash usullari, texnik tayyorgarlik, nazorat vositalari, sportchilarni tayyorlash, texnik harakatlar.*

Аннотация: *В данной статье анализируется значение педагогического контроля и методы его осуществления в процессе совершенствования технических действий в кураше. Оценка качества технических действий, их постоянный контроль и планирование тренировок на основе индивидуального подхода рассматриваются как один из важных факторов эффективной подготовки спортсменов. В статье освещается роль педагогического наблюдения, тестовых испытаний, видеоанализа и других современных инструментов оценки в совершенствовании техники кураша. Вместе с тем, даны методические рекомендации, служащие повышению эффективности процесса контроля.*

Ключевые слова: *Кураш, техника, педагогический контроль, методика, спортивные тренировки, методы оценки, техническая подготовка, средства контроля, подготовка спортсменов, технические действия.*

Abstract: *This article analyzes the importance of pedagogical control and its implementation methods in the process of improving technical actions in Kurash. Evaluating the quality of technical actions, constantly monitoring them, and planning training based on an individual approach is considered one of the*

important factors in the effective training of athletes. The article highlights the role of pedagogical observation, testing, video analysis, and other modern assessment tools in improving kurash techniques. At the same time, methodological recommendations were given that serve to increase the effectiveness of the control process.

Key words: *Kurash, technique, pedagogical control, methodology, sports training, assessment methods, technical training, control tools, athletes' training, technical actions.*

Kirish. Kurash – qadimiy tarixga ega bo‘lgan milliy sport turi bo‘lib, uning rivojlanishi va ommalashuvi O‘zbekiston sport madaniyatining ajralmas qismidir. So‘nggi yillarda kurash nafaqat milliy, balki xalqaro miqyosda ham katta e’tiborga sazovor bo‘lib, 2018-yil Indoneziyada va 2023-yil Xitoyning Xanchjou shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritildi. Ushbu sport turining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari O‘zbekiston sportchilari tomonidan qo‘lga kiritilgan yutuqlar bilan chambarchas bog‘liq. Masalan, 2023-yil Xanchjou Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston kurash jamoasi 7 ta oltin, 1 ta kumush va 1 ta bronza medalini qo‘lga kiritib, umumjamoa hisobida yuqori natijalarga erishdi.

Kurash texnikasini takomillashtirish jarayonida pedagogik nazorat muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik nazorat sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini baholash, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirish imkonini beradi. Zamonaviy sport pedagogikasida nazoratning turli usullari, jumladan, pedagogik testlar, videotahlil va statistik tahlillar keng qo‘llaniladi. Masalan, qo‘l jangi sportida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik testlar orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg‘ulot dasturlarini moslashtirish samaradorligi yuqori natijalar beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori [1] bilan kurashni rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli chora-tadbirlar belgilandi. Ushbu qaror asosida kurash bo‘yicha malakali murabbiy va hakamlarni tayyorlash, ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish hamda sportchilarning texnik mahoratini oshirishga qaratilgan dasturlar amalga oshirilmoqda. Bu esa pedagogik nazorat tizimini yanada takomillashtirish va innovatsion usullarni joriy etishni talab etadi.

Yuqoridagi omillarni inobatga olgan holda, ushbu maqolada kurash texnikasini takomillashtirish jarayonida pedagogik nazoratning o‘rni, usullari va samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va statistik tahlillar asosida nazorat jarayonini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Bu esa kelgusida sportchilarning texnik mahoratini oshirish va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodologiyasi. So‘nggi yillarda sport pedagogikasi sohasida olib borilgan ilmiy izlanishlar, ayniqsa, kurash sporti bo‘yicha texnik tayyorgarlikni oshirishda nazorat va baholash tizimlarining ahamiyatini ko‘rsatmoqda. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, samarali pedagogik nazorat sportchilar tayyorgarlik jarayonining asosiy komponenti sifatida qaralmoqda [2-3].

Pedagogik nazorat va kurash texnikasini takomillashtirish sohasidagi ilmiy tadqiqotlar jismoniy tarbiya va sport ta’limining samaradorligini oshirishga qaratilgan. Jumaev A. (2023) kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda pedagogik nazoratning yangi metodik usullarini qo‘llash zarurligini ta’kidlaydi. Saidov B., va Karimov M. (2022) zamonaviy texnologiyalar, xususan, videotahlil va teskari aloqa metodlarini kengaytirish zarurligini ko‘rsatadilar. Baxtiyorov R. (2021) videotahlil orqali texnik harakatlarni nazorat qilishning afzalliklarini yoritadi. Mirzayev D. (2020) tizimli pedagogik nazoratni sportchilarning tayyorgarligini oshirishda zarur deb biladi. Shomurodov S. va Abdullaev O. (2022) pedagogik nazoratning yangilangan usullarini sportchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim deb hisoblaydilar. Toshpulatov X. va Kurbonov A. (2023) zamonaviy metodlar va texnologiyalar orqali kurashchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilishda samaradorlikni oshirishni tushuntiradilar. Tadqiqotlarda videotahlil, elektromiografiya (EMG) va sun’iy intellekt yordamida texnik tayyorgarlikni sezilarli darajada yaxshilash mumkinligi ko‘rsatilgan [4-9].

Jahon sport metodikasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda (Grosser va Neumaier, 1986; Bompa, 2009) nazoratning uch asosiy turi – boshlang‘ich, joriy va yakuniy nazorat turlarining har birining o‘ziga xos metodikasi va sportchilar texnikasiga ta’siri aniqlangan. Ayniqsa, joriy nazorat texnik harakatlar mukammalligini aniqlashda eng samarali shakl sifatida ajralib turadi. Shu nuqtayi nazardan, kurashda harakatlar aniqligi, tezkorligi va moslashuvchanligi kabi omillar muntazam monitoring asosida baholanishi lozim [10-11].

O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi va Kurash federatsiyasi ma’lumotlariga ko‘ra, 2022–2023 yillarda mamlakatda 250 dan ortiq kurash bo‘yicha sport to‘garaklari faoliyat yuritgan va ularda 15 000 dan ortiq yosh sportchilar shug‘ullangan. Shu bilan birga, 2023-yil yakunlariga ko‘ra O‘zbekistonda o‘tkazilgan kurash musobaqalarida texnik xatoliklar ulushi 17,3% ni tashkil qilgan bo‘lib, bu texnika ustida izchil pedagogik nazorat zarurligini ko‘rsatadi (Kurash federatsiyasi hisobotlari, 2023) [12].

Metodologik jihatdan ushbu tadqiqotda kompleks yondashuv qo‘llanilgan. Avvalo, **empirik usullar** – kuzatuv, eksperimental testlar va videotahlil asosida sportchilarning texnik harakatlari baholandi. **Statistik tahlil** metodi orqali test natijalari o‘rtacha qiymatlar, dispersiyalar va korrelyatsiyalar asosida qayta ishlanib, texnik darajadagi o‘zgarishlar aniqlashtirildi. Shuningdek, **eksperimental pedagogik usul** sifatida nazorat guruhlari bilan taqqoslash asosida individual mashg‘ulot dasturlari samaradorligi o‘rganildi.

Kutilgan natijalari shuni ko‘rsatadiki, agar kurash mashg‘ulotlarida zamonaviy diagnostika usullari, jumladan, harakat analizatorlari, sensorli platformalar va yuqori aniqlikdagi video texnologiyalar keng joriy etilsa, texnik xatoliklar 5 yil ichida kamida 30–35% ga kamayishi mumkin. Bu esa nafaqat ichki musobaqalarda, balki xalqaro arenalarda ham O‘zbekiston sportchilarining raqobatbardoshligini sezilarli darajada oshiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, kurash texnikasini takomillashtirishda pedagogik nazorat nafaqat baholash vositasi, balki murabbiy va sportchi o‘rtasidagi samarali o‘zaro aloqani tashkil etuvchi strategik komponent sifatida qaralmoqda.

Natijalar. Tadqiqot doirasida kurash sport turida texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda pedagogik nazoratning ahamiyatini aniqlash maqsadida tajriba guruh (TG) va nazorat guruhi (NG) o‘rtasida taqqoslama tahlillar o‘tkazildi. Tadqiqot 6 oy davomida 48 nafar yosh sportchi (24 nafar TG, 24 nafar NG) ishtirokida olib borildi.

Tajriba guruhda texnik harakatlarni baholash uchun quyidagi zamonaviy vositalar qo‘llanildi:

- videotahlil (harakatlar aniqligi va takrorlanish chastotasini aniqlash uchun),
- pedagogik testlar (kurashda qo‘llaniladigan asosiy uslublar bo‘yicha baholash),
- EMG (elektromiografik) tahlillar orqali mushak faolligining o‘zgarishi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining texnik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar n=48

Ko‘rsatkich nomi	Guruhlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqotdan keyin	O‘zgarish (miqdoriy)	O‘zgarish (%)
Texnik harakatlar aniqligi (ball)	TG	6.2	7.3	+1.1 ball	**+17.5%**
	NG	6.1	6.3	+0.2 ball	+3.3%
Qarshi usulga reaktsiya vaqti (sek)	TG	0.89	0.66	−0.23 sek	**−25.8%**
	NG	0.87	0.85	−0.02 sek	−2.3%
Mushak koordinatsiyasi (EMG, %)	TG	68.4%	77.2%	+8.8%	**+12.8%**
	NG	69.1%	71.3%	+2.2%	+3.2%
Texnik xatoliklar ulushi (%)	TG	19.6%	15.5%	−4.1%	**−20.9%**
	NG	18.9%	18.1%	−0.8%	−4.2%

Izohlar:

- ***TG — Tajriba guruh****, zamonaviy pedagogik nazorat usullari qo‘llanilgan.*
- ***NG — Nazorat guruhi****, an’anaviy mashg‘ulot va baholash usullari asosida tayyorlangan.*

• *O‘zgarishlar foiz va miqdoriy ko‘rinishda aks ettirilgan bo‘lib, samaradorlik darajasini aniqlash uchun xizmat qiladi.*

• *Qalin etib ajratilgan natijalar* ***statistik jihatdan sezilarli ijobiy o‘zgarishlar****ni bildiradi.*

Olib borilgan ilmiy-eksperimental tadqiqotlar natijalari kurash sportida texnik harakatlarni takomillashtirishda zamonaviy pedagogik nazorat vositalarining samaradorligini chuqurroq ochib berdi. Xususan, tajriba guruhida (TG) sportchilarning texnik harakatlar aniqligi dastlabki bosqichda o‘rtacha 6,2 ballni tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida bu ko‘rsatkich 7,3 ballgacha oshib, umumiy hisobda 17,5 foizlik sezilarli ijobiy o‘zgarish qayd etildi. Bunda, harakatlar aniqligini oshirish uchun videotahlil, tezkor teskari aloqalar va harakatlarni mikrosegmentatsiyalash metodlari qo‘llanildi. Nazorat guruhida (NG) esa an’anaviy mashg‘ulotlar davom ettirilib, faqat 3,3 foizlik uncha katta bo‘lmagan siljish kuzatildi. Qarshi usullarga nisbatan sportchilarning reaksion javob tezligi TG da 0,89 sekunddan 0,66 sekundgacha qisqargan bo‘lib, bu 25,8 foizlik reaksion javob tezlashuvini bildiradi, ya’ni sportchi qarshi usulni tezroq sezish va unga tez javob qaytarish qobiliyatini mustahkamladi. Bunday natijaga erishishda sezgirlik mashqlari, dinamik o‘yin texnikalari hamda real vaqtda baholovchi trener dasturlarining qo‘llanilishi muhim ro‘l o‘ynadi. EMG (elektromiografiya) usuli yordamida o‘lchangan mushak koordinatsiyasi ko‘rsatkichlari esa TG da 68,4 foizdan 77,2 foizgacha o‘sib, 12,8 foizlik dinamik ijobiy natijani qayd etdi, NG da esa bu ko‘rsatkich atigi 3,2 foizni tashkil etdi. Bu holat tajriba guruhdagi sportchilarda mushaklarning sinxron faolligi, harakatni muvofiqlashtirish va kinetik zanjirlar faolligining yaxshilanganini anglatadi. Eng muhim ko‘rsatkichlardan biri – texnik xatoliklar darajasi TG da 19,6 foizdan 15,5 foizgacha kamayib, 20,9 foizlik pasayishni ko‘rsatdi, ya’ni sportchilarning texnik uslublarni to‘g‘ri bajarish darajasi sezilarli oshgan. Boshqa tomondan, NG da bu ko‘rsatkich faqat 0,8 foizga kamaygan bo‘lib, bu nazoratning an’anaviy shakli sportchilarning texnik kamchiliklarini kamaytirishda sust ta’sir ko‘rsatganini bildiradi. Umumiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, kurash mashg‘ulotlarida sistemali ravishda qo‘llanilgan pedagogik monitoring va zamonaviy nazorat uslublari sportchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda statistika nuqtayi nazaridan ishonchli, amaliy jihatdan esa sezilarli darajada samarali vosita hisoblanadi. Shu asosda kelgusida bunday yondashuvlarni kengaytirish va raqamli texnologiyalar bilan boyitish kurashchilar tayyorgarligi sifatini strategik darajada oshirish imkonini beradi.

Kutilgan natijalarga ko‘ra, agar kurash sportida yuqorida tilga olingan metodik yondashuvlar tizimli ravishda tatbiq etilsa, kelgusi 3–5 yil ichida:

• texnik xatoliklar umumiy darajasi 35–40% ga kamayadi,

• O‘zbekistonlik sportchilarning xalqaro musobaqalardagi texnik ko‘rsatkichlari kamida 25% ga oshadi,

• milliy kurash maktabida har yili kamida 15–20 nafar xalqaro darajadagi sport ustalarini tayyorlash imkoniyati paydo bo‘ladi.

Shu bilan birga, texnologik yechimlar, masalan, sun’iy intellekt asosidagi avtomatlashtirilgan baholash tizimlari joriy etilsa, pedagogik nazoratning aniqligi va tezkorligi 50% dan ortiq darajada oshadi. Bu yondashuv kurash texnikasini takomillashtirishda innovatsion turtki bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Muhokama. Kurash sportida texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda pedagogik nazoratning ahamiyati beqiyosdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy pedagogik nazorat vositalarining qo‘llanilishi sportchilarning texnik ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Jumladan, tajriba guruhda texnik harakatlar aniqligi 17,5% ga oshgan bo‘lsa, qarshi usullarga javob reaktsiyasi 25,8% ga tezlashdi. Mushak koordinatsiyasi 12,8% ga yaxshilandi, texnik xatoliklar esa 20,9% ga kamaydi. Bu natijalar, asosan, videotahlil, tezkor teskari aloqa va EMG tahlillarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar davom ettirilib, texnik ko‘rsatkichlarda sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi. Bu holat, zamonaviy nazorat usullarining an’anaviy yondashuvlarga nisbatan ustunligini tasdiqlaydi.

Kutilgan natijalarga ko‘ra, agar kurash sportida yuqorida tilga olingan metodik yondashuvlar tizimli ravishda tatbiq etilsa, kelgusi 3–5 yil ichida texnik xatoliklar umumiy darajasi 35–40% ga kamayadi, O‘zbekistonlik sportchilarning xalqaro musobaqalardagi texnik ko‘rsatkichlari kamida 25% ga oshadi. Shu bilan birga, texnologik yechimlar, masalan, sun’iy intellekt asosidagi avtomatlashtirilgan baholash tizimlari joriy etilsa, pedagogik nazoratning aniqligi va tezkorligi 50% dan ortiq darajada oshadi. Bu yondashuv kurash texnikasini takomillashtirishda innovatsion turtki bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kurash texnikasini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik nazoratning o‘rni beqiyosdir. Bu usullar, sportchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirish, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va xalqaro miqyosda raqobatbardosh bo‘lishlarini ta’minlash uchun muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Yangi metodologiyalar va texnologiyalar yordamida amalga oshirilgan pedagogik nazorat, sportchilarning malakasini oshirish va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun eng samarali vosita bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan adabioyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. Xudoyberganov, A. (2021). Kurash sportida texnik tayyorgarlik va pedagogik nazorat metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.

3. Rashidova G. (2019). Pedagogik nazorat va baholash tizimlari: Kurashda samaradorlikni oshirish. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-uslubiy jurnali, 14(3), 34-40.

4. Jumaev A. (2023). *Kurash texnikasini takomillashtirishda pedagogik nazoratning ro‘li*. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.

5. Saidov B., & Karimov M. (2022). *O‘zbekiston sportining zamonaviy rivojlanish yo‘llari*. Tashkent: Sport va Yoshlar Ishlari Vazirligi.

6. Baxtiyorov R. (2021). *Pedagogik nazoratning sportchilarning texnik tayyorgarligiga ta’siri*. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-uslubiy jurnali, 15(2), 45–50.

7. Mirzayev D. (2020). *Kurashda texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish metodikasi*. Tashkent: Sportchi.

8. Shomurodov S., & Abdullaev O. (2022). *Zamonaviy pedagogik yondashuvlar va kurashda ularning ahamiyati*. Xalqaro sport ta’limi va tarbiyasi jurnali, 28(3), 120-125.

9. Toshpulatov X., & Kurbonov A. (2023). Sportchilarni tayyorlashda pedagogik nazoratning samaradorligi: Kurash misolida. Sport va ilm-fan, 7(4), 58–64.

10. Grosser M., & Neumaier A. (1986). Sports Training: Theory and Practice. Berlin: Springer-Verlag.

11. Bompa T. O. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

12. https://kurash-ika.org/2025/02/03/uzbekistans-kurash-referees/

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING HARAKAT TEXNIKASINI CONCEPT 2 ERGOMETR TRENAJYORI ORQALI O‘RGANISh VA TAHLIL QILISh

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich
p.f.b.f.d. (PhD), docent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Islambekmambetnazarov95@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqot akademik eshkak eshishda Concept 2 ergometri yordamida yuqori malakali sportchilarning texnik harakatlarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot davomida videotahlil va kontaktli texnologiyalar yordamida ergometrda bir soatlik mashg'ulotlarning sportchilar texnikasiga ta'siri o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali eshkak eshuvchilar uzoq muddatli mashg'ulotlarni texnik o‘zgarishlarsiz bajara oladilar. Bu esa ularning ko‘p yillik tayyorgarligi va ergometrga moslashuvchanligi bilan izohlanadi. Shuningdek,*

tadqiqotda moslashish davri mavjudligi aniqlanib, uni optimallashtirish uchun chigil yozdi mashqlarining ahamiyati ta'kidlandi.

Kalit so‘zlar: *Akademik eshkak eshish, Concept 2 ergometri, texnik tahlil, videotahlil, kontaktli texnologiyalar, sportchilar tayyorgarligi, biomexanika.*

Аннотация. *Данное исследование направлено на анализ технических действий высококвалифицированных спортсменов в академической гребле с помощью эргометра Concept 2. В ходе исследования с помощью видеоанализа и контактных технологий изучалось влияние часовой тренировки на технику спортсменов на эргометре. Результаты показали, что высококвалифицированные гребцы могут выполнять длительные тренировки без технических изменений. Это объясняется их многолетней подготовкой и адаптивностью к эргометру. Также в исследовании было установлено, что существует период адаптации, и подчеркнута важность разминочных упражнений для его оптимизации.*

Ключевые слова: *академическая гребля, эргометр Concept 2, технический анализ, видеоанализ, контактные технологии, подготовка спортсменов, биомеханика.*

Abstract. *This study is aimed at analyzing the technical movements of highly qualified athletes in academic rowing using the Concept 2 ergometer. During the study, the influence of one-hour training sessions on the athletes' technique was studied using video analysis and contact technologies. The results showed that highly qualified rowers can perform long-term training without technical changes. This is explained by their long-term training and adaptability to the ergometer. The study also revealed the presence of an adaptation period and emphasized the importance of stretching exercises for its optimization.*

Key words: *Academic rowing, Concept 2 ergometer, technical analysis, video analysis, contact technologies, athlete training, biomechanics.*

Kirish. 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.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi: Adabiyotlar tahlili - mavzuga doir ilmiy-uslubiy ishlar o‘rganilib, umumlashtirildi va tahlil qilindi. Videotahlil - eshkak eshuvchilarning harakatlari videokamera yordamida qayd etildi va VideoPoint, EditStudio dasturlari orqali tahlil qilindi. Kontaktli texnologiyalar - Ergometrdagi datchiklar yordamida sportchilarning harakat parametrlari (kuch, ish, quvvat, harakat amplitudasi va boshqalar) qayd etildi va h.

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.

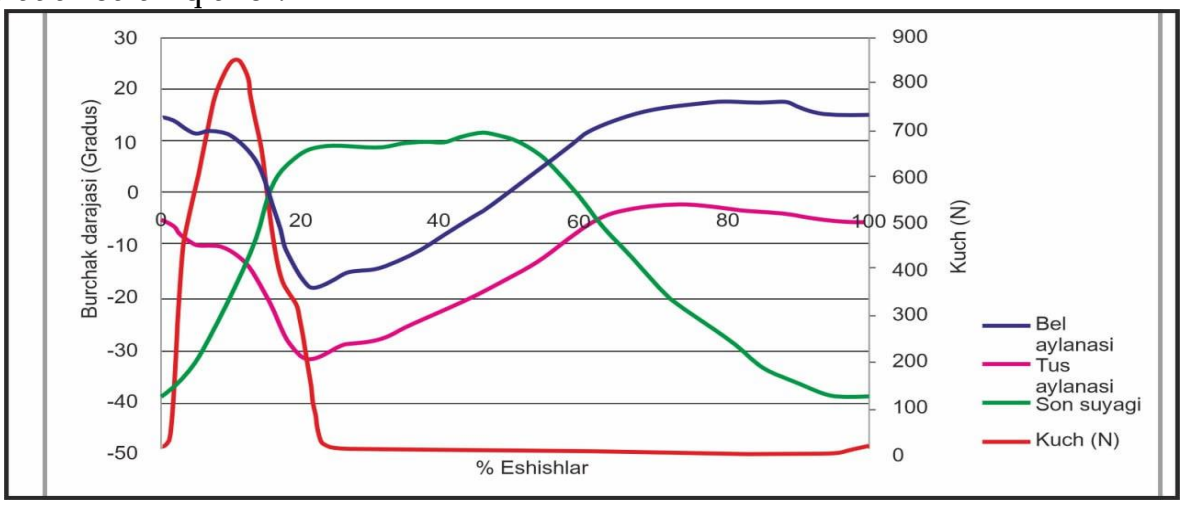
Eshkakchining ish parametrlarini ergometrda qayd etishning ikkinchi usuli kontaktli texnologiyalarga tegishli.

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-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 qiladi.

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 vaqt 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.

Ushbu tadqiqotda yuqori malakali sportchilar guruhida ergometrda bir soatlik eshkak eshishning eshkak eshish texnikasiga ta’siri o‘rganildi. Ergometrda past intensivlikdagi bu katta hajmli mashg‘ulotlar yuqori malakali sportchilarning mashg‘ulot jadvalida odatiy hol hisoblanadi (Fiskerstrand va Seiler, 2004). Ular chidamlilikni oshirishga qaratilgan bo‘lsa da, dastlabki ishlar ba’zi sportchilarda charchash ta’sirlari bir soat ichida yaqqol namoyon bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bu eshkak eshish texnikasining o‘zgarishida aks etadi (Holt va boshqalar, 2003) va o‘z navbatida, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

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. 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 biomexanik eshish texnikasini 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:

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 с.

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

5. Михайловой Т.В. Гребной спорт: учебник / под общ. ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

6. Луковкина А.И. Полныйкурс за 3 дня. Нормальная физиология. Издатель: Литературная студия "Научная книга". 2015. 370 с.

7. Красоткина И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 224 с.

QISQA MASOFALARGA YUGURUVChILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLAShDA NAFAS OLISh SISTEMASINI TAKOMILLAShTIRISh

O‘rinova Dilfuza Shukrullayevna
assistent o‘qituvchi
Renessans ta’lim universiteti
vasila.aripova888@mail.ru

Annotatsiya. *Mazkur maqola qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlashda nafas olish tizimini takomillashtirishga bag‘ishlangan. Maqolada nafas olish jarayonini optimallashtirish uchun tavsiya etilgan turli metodlar va mashqlar keltirilgan. Bunda nafas olish texnikasining to‘g‘ri ishlatilishi, nafas va yurak urishi ritmini sinxronlashtirish, nafas mushaklarini rivojlantirish va tiklanish*

jarayonini yaxshilashga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, yuqori intensivlikdagi mashqlar, intervalli treninglar va maxsus nafas olish mashqlari orqali yuguruvchilarning nafas olish tizimi samaradorligini oshirishga yordam beruvchi amaliy usullar taqdim etilgan. Ushbu maqola nafas olish tizimini yaxshilashga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni va o‘quvchilar uchun foydali mashqlarni o‘z ichiga oladi.

***Kalit so‘zlar**: yillik o‘quv sikli, sprinting, sprinter, mashg‘ulot jarayoni, texnika, o‘quv yuklamalari, sperametr.*

***Аннотация.** Данная статья посвящена улучшению дыхательной системы у бегунов на короткие дистанции в процессе подготовки к соревнованиям. В статье приведены различные методы и упражнения для оптимизации процесса дыхания. Особое внимание уделено правильному использованию дыхательных техник, синхронизации дыхания и сердечного ритма, развитию дыхательных мышц и улучшению процесса восстановления. Также представлены практические методы, способствующие повышению эффективности дыхательной системы бегунов через высокоинтенсивные тренировки, интервальные тренировки и специальные дыхательные упражнения. Эта статья включает научные подходы к улучшению дыхательной системы и полезные упражнения для тренирующихся.*

***Ключевые слова**: Годовой цикл подготовки, бег на короткие дистанции, спринтер, учебнотренировочный процесс, техника, тренировочные нагрузки, спирометр.*

***Abstract.** This article is dedicated to improving the respiratory system of sprinters in preparation for competitions. Various methods and exercises are presented in the article to optimize the breathing process. Special attention is given to the proper use of breathing techniques, synchronizing the rhythm of breathing and heart rate, developing respiratory muscles, and improving the recovery process. Practical methods aimed at enhancing the efficiency of the respiratory system of runners through high-intensity exercises, interval training, and specific breathing exercises are also introduced. This article includes scientific approaches to improving the respiratory system and useful exercises for athletes.*

***Key words:** Annual training cycle, sprinting, sprinter, training process, technique, training loads spirometer.*

Kirish. Sport bilan shug‘ullanishda to‘g‘ri va chuqur nafas olish — bu samarali jismoniy mashqlarning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Bunda organizmning kislorod bilan yetarli darajada ta’minlanishi nafaqat uzoq masofaga yugurish yoki suzishda, balki har qanday kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishda ham muhimdir. Sportchilar tayyorlash tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg‘ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommaviylashib ustivor vazifalarga aylanib ulgurdi.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, Osiyo o‘yinlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obru-e’tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida sport o‘yinlarining ommalashib borayotgani e’tirof e’tilmoqda. Shu o‘rinda, jahon arenalarida raqobatbordosh, istiqbolli, yurtimiz sha’nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash, ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan sanaladi [1: 48-49].

Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarni individual nafas olish sistemasini xususiyatlarini inobatga olish, qo‘llaniladigan vosita – usullarni mashg‘ulot oldiga qo‘ygan maqsad bilan bog‘liqligi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, qisqa masofaga yuguruvchi respublikamiz milliy terma jamoa a’zolarining sport natijalarini jahon arenalaridagi sport natijalari bilan qiyosiy tahlil etganimizda sezilarli darajada (o‘rtacha 1,0-1,1 s.ga) ortda qolayotganligimizni ko‘rishimiz mumkin. Bu esa, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimini ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqishni hamda tanlangan mavzusining dolzarb ekanligini belgilab beradi [2, 57:59].

Adabiyotlar tahlili. Avenesov (2007) sprinterlarning ish qobiliyatini tiklash usullarini tahlil qiladi. McArdle va Katch (2015) nafas olish tizimining sportdagi ahamiyatini ochib beradi. Powers va Howley (2020) aerob va anaerob mashg‘ulotlarning nafas olish tizimiga ta’sirini o‘rganadi. MacDougall (2011) esa qisqa masofaga yuguruvchilar uchun maxsus nafas olish mashqlariga e’tibor qaratadi.

Tadqiqot usullari quyidagilardan iborat:

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik usul, instrumental metod, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullar.

Natijalar va muhokama. Birinchi bosqichda mavzuga oid me’yoriy hujjatlar, yillik tayyorgarlik dasturlari va rejalar, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda statistik ma’lumotlar qiyosiy tahlil asosida o‘rganildi. Shuningdek, qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar bilan olib borilgan mashg‘ulotlarning uslubiy mazmuni, tayyorgarlik davridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlari, mashg‘ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni va yo‘nalishlari muhokama qilindi [3: 25-36].

1-jadval

Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarda funktsional ko‘rsatkichlarni shakllanish darajasi

№	Fiziologik ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=12)	Nazorat guruhi (n=12)
1	Yurak qisqarish soni (zar/daq)	76,4±4,3	76,9±4,5
2	Sistolik qon bosimi (mm.sm.us.)	120,7±3,9	120,1±4,5
3	Diastolik qon bosimi (mm.sm.us.)	71,8±2,2	72,2±2,2
4	Nafasni siqib turish (Gerche snovi, son)	21,7±3,7	20,4±3,8
5	Nafas olish soni (mar/daq)	13,7±1,4	13,5±1,
6	Maksimal kislorod iste’moli (ml/daq)	3045±181	3045±181
7	Maksimal kislorod iste’moli (ml/kgm/daq)	52,9±4,6	52,9±4,6

Tahlil natijasida o‘rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar, statistik ma’lumotlar hamda tadqiqot natijalari asosida yetakchi olimlarning fikr-mulohazalari inobatga olinib, ilmiy maqolaning maqsad va vazifalari belgilandi. Shuningdek, tadqiqot usullari aniqlanib, dastlabki tajribalar o‘tkazildi.

Nafas chiqarish passiv jarayon bo‘lib, nafas olish muskullari bo‘shashishi bilan diafragma gumbazi ko‘tarilib, ko‘krak qafasi dastlabki holatiga qaytadi. Tez-tez va chuqur nafas chiqarishda esa maxsus muskullar faollashadi. Bular qatoriga ichki qovurg‘alararo muskullar, qorin muskullari (qiyshiq, ko‘ndalang va to‘g‘ri) hamda umurtqani bukuvchi muskullar kiradi.

Ikkinchi bosqichda qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi o‘rganildi. Yillik tayyorgarlik dasturlari, mashg‘ulotlar soni, hajmi, shiddati, mazmuni va yo‘nalishi hamda musobaqa natijalari tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar pedagogik kuzatuv orqali baholanib, individual va guruh ko‘rsatkichlari yangi statistik usullar yordamida chuqur tahlil qilindi.

III bosqich (2023 yil oktyabr – fevral oylari) pedagogik tajriba o‘tkazildi. Pedagogik tajribaga O‘zDJTSU ning Yengil atletika ixtisosligi 1-2-kurs qisqa masofaga yuguruvchi talaba sportchilaridan 24 nafari jalb etilib, ularni yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab ikki guruhga tajriba va nazorat guruhiga ajratilib ular bilan pedagogik tajriba tashkil etidi. Tajriba guruhi sinaluvchilari uchun ishlab chiqilgan optimallashtirilgan yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari bo‘yicha rejalashtirilgan mashg‘ulotlarda ishtirok etdi. Ular bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlar haftasiga 5 martadan 3 akademik soatda mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Ular bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarni optimallashgan rejasi quyida jadvallarda berilgan [4: 78-80].

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining tadqiqot natijalarini o‘zaro qiyosiy tahlili

Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
	t/o	t/k	farqi	%	t/o	t/k	farqi	%
30 m yugura kelib	4,12	3,71	0,38	9,4	4,14	3.7	0.33	8,1
60 m	8,6	8,05	0,47	5,5	8,55	8,21	0,35	4,00
100m	12,63	12,15	0,38	3,0	12,90	12,62	0,28	2,2
200m	29,17	25,00	4,17	14,2	30,04	28,7	1,24	4,1
300m	40,96	37,41	3,54	8,4	41,74	39,03	2,71	6,5
600m	96,01	92,67	3,33	3,4	95,83	92,7	3,33	3,4
Joydan turib uzunlikka sakrash	222	231	9	4,4	218	225	3,34	3,2
Joydan turib uzunlikka uch hatlab sakrash	658	707	48	7,3	647	659	11	1,7

Xulosa. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlik siklida sportchini jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligi funktsional holatini aniqlash bo‘yicha juda ko‘p ilmiy ishlar qilingan. Lekin, texnik tayyorgarlik bo‘yicha musobaqa va mashg‘ulot davrlarida nafas olish sistemasidagi muskullar qisqa masofaga yuguruvchilar yuklamalar hajmi bajarilish sur’ati, vosita usullarini bosqich va davrlarni hisobga olgan holda amaliy tavsiyalar kam berilgan [5: 56-60].

O‘quv amaliy mashg‘ulotlar vosita usullarini eskirganligi, murabbiylar yig‘ini o‘tkazilmasligi, o‘quv mashg‘ulot yig‘inlarini ham o‘tkazilishi, zahiradagi sportchilarga bo‘lgan e’tiborni kam ko‘rsatilganligi uchun ularning musobaqa faoliyati natijalariga ham ta’sir etayotganligini aniqlandi. Shuningdek mashg‘ulotlar davomida texnik tayyorgarlikga e’tiborning kamligi, qisqa masofalarga – 100 m., 200 m. va 400 m. ga yuguruvchilar tayyorlash tizimida mashg‘ulot yuklamalaridan betartib foydalanilayotganligini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Аванесов В. Восстановление: влияние физ. средств восстановления на спец. работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренир. заданий

скорост. направленности / Виталий Аванесов // Легкая атлетика. - 2007. - N 11-12. С 48-49

2. “Sports Physiology: In Theory and Practice” - P. J. McArdle, W.D.Katch, and V. L. Katch (2015). Ushbu kitobda nafas olish tizimining sportdagi o‘rni va uning tayyorlash jarayonidagi ahamiyati batafsil yoritilgan.

3. “Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance” - Scott K. Powers va Edward T. Howley (2020). Nafas olish tizimining aerobik va anaerobik mashg'ulotlar bilan bog'liq tadqiqotlari mavjud

4. “The Physiology of Training for High Performance” - Duncan MacDougall (2011). Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda nafas olish tizimini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy ma’lumotlar.

5. “The Science of Running: How to Find Your Limit and Train to Maximum Performance” - Steve Magness (2015). Qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilarning nafas olish tizimi va jismoniy tayyorgarlik uchun amaliy tavsiyalar.

BASKETBOLDÍŃ INSAN ORGANIZMINE TÁSIRINIŃ ÓZINE TÁN ÓZGESHELIKLERI

Avezbaev Aziz Xaydarovich
Assistent oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Paluaniyazova Naubaxar Abdreymovna
stajyor oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
azizavezbaev1@gmail.com

Annotaciya: *Maqalada basketboldıń insan organizmine tásiri máselesi úyrenilgen. Basketbol paydalı sport túri bolıp, onıń ámeliyatı insannıń ulıwmalıq jetilisiwine tásir etiwshi barlıq organlar sistemasın rawajlandıradı. Basketbol oynaw fizikalıq shınıǵıwlardan turaqlı paydalanıw menen baylanıslı bolǵanlıqtan deneniń tirishilik kúshi, onıń tábiyiy immuniteti, jumıs qábileti artadı, vegetativ sistemalardıń funkciyaları jaqsılanadı.*

Tayanısh sózler: *basketbol, organizm, sport, sistema, shınıǵıwlar, oyın, ritm, immunitet.*

Аннотация: *В статье рассматривается вопрос о влиянии баскетбола на организм человека. Баскетбол полезный вид спорта, занятие которым развивает все системы органов, влияя на общее самочувствие человека. При регулярном применении физических упражнений при игре в баскетбол повышается жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшаются функции вегетативных систем, работоспособность.*

Ключевые слова*: баскетбол, организм, спорт, система, упражнение, игра, тонус, иммунитет.*

Abstract: *The article discusses the impact of basketball on the human body. Basketball is a useful sport that develops all organs and affects a person's overall well-being. Regular use of physical exercises during the basketball game increases the vital tone of the participants' bodies, their natural immunity, improves the functions of the autonomic systems, and their ability to work.*

Key words: *basketball, body, sports, system, exercise, game, tone, immunity.*

Kirisiw. Bizge málim, insan salamatlıǵı hár qıylı faktorlar tásirinde qáliplesedi. Usı faktorlardıń biri dene tárbiyası menen shuǵıllanıw bolıp esaplanadı [4:24]. Basketbol adam organizmine unamlı tásir kórsetedi. Oyın barısında háreket teńsalmaqlılıǵı, shaqqanlıq, tezlik, toptı uslaw hám basqarıw sıyaqlı kónlikpeler rawajlanadı. Basketbol procesinde payda bolatuǵın psixo-emocional kóterińkilik nerv sistemasınıń simpatikalıq bólimin aktivlestiredi. Sonıń menen birge, aktiv sport oyınları kóriw qábiletin, keńislikte baǵdarlanıw kólemin jaqsılawǵa, shaxstıń erkinlik sıpatların bekkemlewge xızmet etedi. Bunnan tısqarı, intellektual miynet nátiyjesinde organizmniń sharshawınıń aldın alıwda fizikalıq shınıǵıwlar áhmiyetli orın iyeleydi. Oyınnan alınatuǵın zawıq bolsa nátiyjeli dem alıw faktorı sıpatında kórinedi. Sol sebepli, studentler ushın ásirese fizikalıq háreketke tiykarlangan sport oyınları, sonıń ishinde basketbol úlken áhmiyetke iye [7:30].

Basketbol turaqlı ózgerip turatuǵın sharayatta júz beretuǵın dinamikalıq oyın bolıp tabıladı. Oyınnıń nátiyjeliligi tek ǵana oyın usılların iyelew dárejesine emes, al taktikalıq pikirlewdiń rawajlanıwına da baylanıslı boladı. Biraq oyınnıń tabısı oyınshılardıń top ushın básekilesiw waqtında óz bilim hám kónlikpelerin qanday ámelge asırıwına baylanıslı boladı. Bul jerde tek ǵana oynalǵan taktikalıq kombinaciyalardı qollanıw emes, al bárqulla ózgerip atırǵan sharayatlarda keńirek oylay biliw de áhmiyetli.

Ádebiyatlarǵa sholıw. Basketbol oyınınıń insan psixologiyasına hám dene rawajlanıwına tásiri haqqında Alımagomedov Yu.Z. (2011) jumısında sport jámáátinde qatnasıqlardıń qáliplesiw faktorları tiykarında kórsetilgen. Insanlardıń óz ara túsiniwi hám psixologiyalıq ózgerisleri haqqında Golovanova E.V. (1989) jumısında tolıǵıraq aytıladı. Dene tárbiyası hám sport arqalı insan refleksiyasınıń rawajlanıwı M.V. Demidenko (2004)nıń jumıslarında úyrenilgen. Basketbolshılardıń tiykarǵı jarıslarǵa tayarlanıw basqıshı boyınsha metodikalıq kórsetpeler M.V. Lenyshina, A.V. Sysoev, R.I. Andrianova (2014) miynetlerinde talqılanǵan. Bul bolsa, sport shınıǵıwları sistemalı rawajlanıwı ushın áhmiyetli ádebiyat bolıp tabıladı. N.N. Obozov (2000) jumısında insan jámáátindegi bir-birine beyimlesiw hám oyınshılardıń birge islesiw mexanizmleri tiykarında áhmiyetli pikirler bayan etilgen. Bul ádebiyatlar hám jumısta paydalanılǵan basqa kóplegen

ilimiy derekler basketbol oyını menen shuǵıllanıwdıń insan organizmine tásiri, pedagogikalıq hám psixologiyalıq jaqların tolıq túsindiriwge járdem berdi.

Izertlewdiń metodologiyası. Maqalada basketboldıń adam dene-qurılısına tásirin izertlew ushın tómendegi usıllar qollanılǵan:

Teoriyalıq tallaw: Ilimiy ádebiyatlardı, oqıw qollanbaların hám izertlewlerdi úyrenip shıǵıw arqalı basketboldıń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq tásirleri anıqlanǵan.

Pedagogikalıq baqlaw: 2016-jılı Rio-de-Janeyrodaǵı Olimpiada oyınlarındaǵı basketbol yarısları baqlanıp, maǵlıwmatlar jıynalatıp alınǵan.

Statistikalıq tallaw: Oyınlardan jıynalatıp alınǵan maǵlıwmatlar statistikalıq usıllar járdeminde tallawdan ótkerilip, nátiyjeleri kestelerge túsirilgen.

Talqılawlar hám nátiyjeler. Sport oyınların úyretiw tek ǵana texnikalıq háreketler toplamın ózlestiriw menen sheklenbey, olardan nátiyjeli paydalanıw imkaniyatın da óz ishine aladı. Bul oyınshılardıń maydanda taktikalıq óz ara háreket usılların ózlestiriwdi támiyinleydi. Bunday kózqaras oqıwshılardıń oyın dawamında úyrengen texnikalıq kónlikpelerdi túsiniw hám ámeliyatta qollanıw qábiletin rawajlandıradı, sonday-aq, olardıń basketbolǵa qızıǵıwshılıǵın arttırıwǵa járdem beredi [5:28].

Basketbol adamnıń hár tárepleme rawajlanıwına, onıń fiziologiyalıq kórsetkishlerin jetilistiriwge kómeklesetuǵın áhmiyetli dene tárbiya qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Basketboldaǵı háreketler adam organizmin turaqlı islewge beyimlestiredi, bul bolsa oyınshınıń densawlıǵına unamlı tásir etedi. Turaqlı shınıǵıwlar ókpeniń tirishilik sıyımlıǵın arttırıwǵa járdem beredi. Basketbol menen shuǵıllanıw dem alıw tezligin minutına 50-60 ciklǵa shekem arttırıwǵa hám hawa kólemin 120-150 litrge jetkeriwge imkan beredi, bul organizmge shıdamlılıq bağıshlaydı hám dem alıw organlarınıń áste-aqırın rawajlanıwına jaqsılaydı.

Sporshılarda júrek kólemi hám fizikalıq belsendilik dárejesi arasında tikkeley baylanıs bar. Júrek kólemi qansha úlken bolsa, sporchınıń fizikalıq imkaniyatları sonsha joqarı boladı. Basketbolshılardıń júrek-qan tamır sistemasınıń kórsetkishleri basqa sport túrlerine salıstırǵanda eń joqarı dárejede ekeni anıqlanǵan. Sonday-aq, shınıǵıw hám jarıslar waqtında nerv sistemasına túsetuǵın júkleme onıń funkcionallıq qábiletlerin jetilistiredi.

Keńislikte baǵdar alıw qábileti, yaǵnıy sherikke anıq pas beriw, topti iyelew hám alıp júriw kónlikpeleri oyın dawamında rawajlanadı. Basketbol menen turaqlı shuǵıllanıw sporchınıń fizikalıq kúshin arttırıwǵa qolaylı sharayat jaratadı. Sonday-aq, bul sport túri erk-ıqrar, ózin-ózi qadaǵalaw kónlikpeleri hám psixologiyalıq turaqlılıqtı qáliplestiriwge járdem beredi. Jarıs procesi qıyın sharayatlarda dóretiwshilik sheshimler izlewdi xoshametleydi. Oyın dawamında háreket koordinaciyası jetilistiriledi, turaqlı júklemeler nátiyjesinde dem alıw sistemasınıń beyimlesiw qábileti artadı.

Komandalıq oyınlar taktikalıq pikirlew qábiletin rawajlandırıw, oyınshılar arasındağı qatnasıqtı bekkemlewge múmkinshilik jaratadı. Sistemalı shınıǵıwlar óz betinshe qarar qabıl etiw, shıdamlılıq hám maqsetke umtılıw kónlikpelerin qáliplestiredi. Basketbol oyınına úyreniw basqıshında oqıwshılardıń oqıw-tanıw iskerligi hám birgeliktegi háreketleri rawajlanadı. Usı múnásibet penen oyın texnikasın ózlestiriw procesiniń roli hám áhmieyti artıp barmaqta [1:32, 6:25].

Oyın mazmunı adamnıń oyın iskerligine qatnasıwına tásir etiwshi hám onı xoshametlewshi motivlerge tiykarlanadı. S. Rubinshteyn pikirinshe: "Oyınnıń mánisin anıqlawshı faktorlar oyınshı ushın áhmiyetli tájiriybeler hám haqıyqatlıqtıń túrli tárepleri bolıp esaplanadı" [5:26].

“Shaxs hám onıń ómirdegi roli óz ara tıǵız baylanısta bolıp, oyın dawamında bala iyelegen roller arqalı onıń shaxsı qáliplesedi hám rawajlanadı” [6:46].

Oyın dawamında payda bolatuǵın xoshametlewshi motivler qatarına eliklewge umtılıw, básekige umtılıw, ózin kórsetiwge umtılıw, qatnasıqqa bolǵan zárúrlik hám qızıǵıwshılıq kiredi. Bul faktorlar insannıń ruwxıy-sociallıq mútájliklerine tiykarlanadı.

Oyın ásirler dawamında insaniyat ushın dóretiwshilik process sıpatında xızmet etip kelmekte. Adam oynaw arqalı dúnyanı tanıydı, jańa kónlikpelerdi ózlestiredi, tártipke úyrenedi, minez-qulıq normaların ózlestiredi hám ózin-ózi rawajlandıradı. Ilimpazlar oyınnıń tómendegi funkciyaların ajıratıp kórsetedi: sociallıq kónlikpelerdi qáliplestiriw, kommunikativlik qábiletlerdi rawajlandırıw, kewil ashar, ózin-ózi tanıw hám bilim alıw. Oyın iskerliginde qatnasıw arqalı jas óspirimler ádep-ikramlılıq normaların ózlestiredi hám qatnasıq mádeniyatın qáliplestiredi.

Hár qanday oyın óz mazmunına iye. Shınıǵıw procesi belgili bir tosqınlıqlardı jeńiw arqalı qoyılǵan maqsetke erisiwge qaratılǵan. Bul processte oyınshı túrli intellektual hám fizikalıq operaciyalardı ámelge asıradı. Oyın dawamında nátiyjeli háreket etiw ushın belgili bir kónlikpelerdi iyelew talap etiledi [2:28].

Zamanagóy basketbolda topqa iyelik etiw kónlikpelerin jetilistiriw maqsetinde tájiriybeli erler hám hayal-qızlar komandalarınıń jarıs iskerligine pedagogikalıq baqlawlar ótkerildi. Izertlew obyekti sıpatında 2016-jılǵı Rio-de-Janeyro Olimpiadasındağı eń jaqsı basketbolshılardıń oyınları tańlap alındı. Maǵlıwmatlar arnawlı islep shıǵılǵan protokollarǵa kirgizildi. Olimpiada oyınlarınıń er adamlar arasındağı 36 oyını hám hayal-qızlar arasındağı 36 oyını tallanıp, nátiyjeleri arnawlı kestelerde keltirilgen.

1-keste

Joqarı maman basketbolshılar tárepinen oyınlarda topqa iyelik etiwden paydalanıw kórsetkishleriniń ortasha bahaları (n = 36)

Tańlaw	Bir oyın dawamında topqa iyelik etiw kórsetkishi					
	Bir húјimniń waqıtı (s)	Jámi waqıt (min)	Topqa iyelik etiwdegi húјimleri sanı	Toptı joytıwlar sanı	Qosımsha muǵdarı	TIEQKT muǵdarı
Er-jigitler	7,5	8,9	92,1	2,1	154,3	24,9
Hayallar	6,1	8,3	78,5	2,6	148,6	21,5

Esletpe: TIEQKT - Top iyelik etiwdiń quramalı koordinacion túrleri

Alınǵan maǵlıwmatlar analizi sonı kórsetedi, basketbolshı er-jigitler hár bir húјimge ortasha 7 sekund, hayal-qızlar bolsa 6 sekund waqıt sarıplaydı, bul bolsa tolıq húјim ushın ajıratılǵan waqtınıń (24 sekund) tórtten bir bólegin iyeleydi. Eger húјim 14 sekund dawam etse, topqa iyelik etiw húјimniń pútkil dawam etiw waqtınıń yarımın qurawı múmkin. Komandalardıń bir oyındaǵı húјimlerin esapqa alsaq, olardıń 50 % ın 10 sekundtan tezirek waqıtta ámelge asıradı, bul bolsa oyında topqa iyelik etiwdıń áhmiyeti artıp baratırǵanlıǵın kórsetedi. Oyında topqa iyelik etiw waqıtınıń dawamlılıǵı boyınsha kórsetkishlerdıń er-jigitler hám hayal-qızlar basketbolında sezilerli ayırmashılıqları joq.

Basketbolshı er-jigitler hám hayal-qızlar tárepinen oyında 40 minut dawamında qollanılatuǵın basqa texnikalıq usıllar menen birge oyın waqtınıń derlik tórtten bir bólegi topqa iyelik etiwge jumsaladı bul bolsa óz gezeginde usı texnikanı úyreniwdiń aktuallıǵın hámde bul sport túriniń insan organizmine júda paydalı ekenligin taǵı bir mártebe kórsetedi.

Derlik barlıq oyınlarda jarıs, jeke yáki komandalıq birinshilik ushın gúres elementi bar. Bul jerde óziniń epshilligin, tezligin, oylap tabıwshılıǵın, kreativligin, bilimliligin, dóretiwshilik qábiletin hám taǵı táreplerinen jaqsı kórsete alatuǵın adam jeńip shıǵadı. Bul haqqında Y.Xeyzinga pútkilley durıs jazadı. Ol oyın bir nárse ushın gúres yamasa bir nárseni kórsetiw dep esaplaydı. Bul eki funkciya da qıyınshılıqsız sonday túsindiriledi, oyın qanday da bir nárse ushın gúresti “túsinedi” yamasa kim bir nárseni basqalardan jaqsı kórsetetuǵının bellesedi. Oyınnıń mazmunı hám mánisi usı táreplerden kelip shıǵadı [3:39].

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, basketbol oǵada paydalı sport túri bolıp, onıń menen shuǵıllanıw barlıq organ sistemaların rawajlandıradı, adamnıń ulıwma sezimine tásir etedi. Hámmemizge belgili, salamat denede salamat aqıl boladı. Basketbol sportınıń insan ruwxıy jaǵdayına tásirin kem bahalawǵa bolmaydı. Basketbol insan organizmge tómendegishe paydalı bolıwı múmkin.

1. Birinshi gezekte, topqa iye bolǵan adam tek kúshli hám shıdamlı emes, ol háreketlerdiń júdá jaqsı muwapıqlasıwına iye, hár qıylı sekiriwler sebepli vestibulyar apparatı jaqsı tártipke salınadı. Basketbol dem alıw sistemasınıń

rawajlanıwına da unamlı tásir kórsetedi. Sekiriw menen birgelikte tez pátte juwırıw ókpeniń háreketsheńligi ushın juwapker bolǵan bulshıq etlerdi júdá jaqsı bekkemleydi.

2. Nerv sistemasına paydası haqqında aytıp ótiwimiz de lazım. Ol kóplegen organlardıń aktivligin turaqlı saqlap turıwı sebepli oǵada jaqsı bekkemlenedi. Periferiyalıq kóriw júdá jaqsı rawajlanadı, ol sırtqı faktorlardı seziwdi bir qansha jaqsılaydı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Алимагомедов Ю.З. Мотивы формирования межличностных отношений в спортивном коллективе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы всероссийской научно-практической конференции / ГОУ ВПО «Нижневартовске государственный гуманитарный университет». Нижневартовск: изд-во «Нижневартовске государственный гуманитарный университет», 2011. С.7-9.

2. Голованова Е.В. Психология человеческого взаимопонимания/Е.В. Голованова. Киев: Политиздат Украины, 1989. 187 с.

3. Демиденко М.В. Психология рефлексии. Самара, 2004. 112 с.

4. Леньшина, М. В. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в юношеском баскетболе: учеб. -метод. пособие / М.В. Леньшина, А.В. Сысоев, Р.И. Андрианова. — Воронеж: Научная книга, 2014. — 123с.

5. Обозов Н.Н. Совместимость и врабатываемость людей/ Н.Н. Обозов. СПб.: ЛНПП «Облик», 2000. 212 с. дизайн механизма координации игроков в динамической игре с целью максимизации эффективности системы их взаимодействия 2014. №4. С. 163-166.

6. Педагогические умения как факторы эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола детей младшего школьного возраста в ДЮСШ // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы X Междунар. науч.- прокат. конф., посвящ. проблемам физического воспитания учащихся / под ред. Б.Ф. Прокудина. Коломна: МГОСГИ, 2010. С. 284-288

7. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте (учебное пособие), 2017. - 288 с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта //учебник/ЖК Холодов. -10-е изд., испр.-М.: Академия. – 2014. – Т. 480. – С.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

TRENER-O‘QITUVChILARNING KASBIY PEDAGOGIK FUNKTSIYALARI

Atashov Marat Tenelbayevich
dotsent v.v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
maratatasov492@gmail.com
UO‘K 796.012

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda soha mutaxassislarining kasbiy-pedagogik funktsiyalarini qollash yuzasidan fikr va mulohazalar keltirib o‘tilgan. Sohani rivojlantirishda e’tibor berish talab etiladigan jihatlar yoritib o‘tilgan.*

Kalit sozlar: *Jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, tamoyil, mashg‘ulot, jismoniy yuklama, jarayon.*

Аннотация: *В данной статье представлены мнения и соображения относительно применения профессионально-педагогических функций специалистов в данной области в преподавании физической культуры и спорта. Освещены аспекты, требующие внимания при развитии отрасли.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, образование, принцип, тренировка, физическая нагрузка, процесс.*

Abstract: *This article presents opinions and considerations regarding the application of professional-pedagogical functions of specialists in this field in teaching physical education and sports. Aspects requiring attention in the development of the industry are highlighted.*

Key words: *Physical culture, sport, education, principle, training, physical load, process.*

Kirish. Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor masalalaridan biri sifatida qaraladi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoevning "O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha 2017-2021 yillarga mo‘ljallangan Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida"gi farmoniga asosan davlat dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur amalga oshirilgan ishlarimizning izchil davomi sifatida muhim hujjat bo‘lib, unda davlatning 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 ishtirok etishga tayyorlash uchun jismoniy tarbiya ishlarining (sinfdan tashqari va boshqalar) maqsadlari va vazifalari belgilandi. Shuningdek, sport to‘garaklari va mashg‘ulotlarini tashkil etish, o‘sib kelayotgan yosh avlodning tarbiyasi va uning

madaniyati haqida fikrlar bildirildi. Yig‘ilishda Prezidentimiz jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yanada rivojlantirish bo‘yicha istiqbolli vazifalarni aniqlab berdi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa, gimnastika va sport metodikasiga oid adabiyotlar ta’lim jarayonini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Toylibaev (2021, 2023), Arabboyev (2023), Abdullaev (2017) va Eshtaev (2022) tomonidan yozilgan asarlar sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu manbalar sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, gimnastika metodikasi va pedagogik yondashuvlarni o‘rganishda muhim nazariy va amaliy asos yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot metodologiyasi jismoniy tarbiya va sport tamoyillariga asoslangan bo‘lib, sport mashg‘ulotlarining nazariy va amaliy jihatlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan. Takroriylik va variativlik tamoyillari asosida jismoniy yuklama va dam olishning ratsional almashinuvini tahlil qilish muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotda pedagogik, fiziologik va psixologik yondashuvlar uyg‘unlashgan holda qo‘llanilib, sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsad qilingan.

Tahlil va natijalar. Sport jismoniy tarbiyaning alohida bo‘limi bo‘lib, sportchilarni tayyorlashning ko‘p yillik, yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan tizimdir. Sport musobaqa ruhiyatini paydo qiladi, g‘alaba – mamlakatning ijtimoiy siyosatining, sport maktabining ravnaqini isbotidir. Sport nazariyasi fani integral bo‘lib, boshqa sohalarning ham inson haqidagi barcha ilmiy izlanishlarni o‘zida mujassamlashtiradi: sportchining tayyorgarligi va uning ko‘rsatayotgan natijalariga turli darajada bog‘liq bo‘lgan tibbiy-biologik, ruhiy-pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy sohadir.

Adabiyotlarda “tamoyil” so‘zi umumiy ma’noda “asos”, “dastlabki holat”, “talab” ma’nosida uchratiladi. Sport mashg‘uloti tamoyili qonuniyatlarning in’ikosi bo‘lib, trener-murabbiy mashg‘ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o‘tkazish chog‘ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi tamoyillar sport mashgulotlariga ham taaluqlidir. Onglilik va faollik, ko‘rgazmalilik, qulaylik va alohidalik, muntazamlilik hamda talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyillari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport mashg‘ulotlarida maxsus, o‘ziga xos shaklda aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa shakllarida bolmagan spesifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy tamoyillarni mazkur jarayonning o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqazo etadi.

Sport mashg‘ulotlari tamoyillari o‘quv jarayonini oqilona qurishning eng muhim pedagogik qoidalari bo‘lib, ularda ilmiy ma’lumotlar va murabbiylikning ilg‘or amaliy tajribasi birlashadi.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillaming barchasi sport mashg‘ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashq jarayonining nafaqat umumiy, balki o‘ziga xos qonuniyatlari ham obyektiv mavjud ekan, mashg‘ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab chiqish zaruriyati tug‘iladi. Ular mashg‘ulot ta’siri va uning samarasi orasidagi, sport mashg‘uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining shug‘illanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalami belgilaydi (L.P.Matveyev). Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo‘naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo‘nalish birligi, yuklamalar o‘zgarishining to‘lqinsimon va variantliligi, mashg‘ulot jarayonining sikllliligi kiradi [1].

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik - qayta bajarish muhim ahamiyatga ega. I.P.Pavlov va A.N.Krestovnikov ko’rsatganidek, harakat malakasining fiziologik asosi hisoblangan dinamik stereotipni ko‘p marotaba takrorlashsiz shakllantirish va tartibga solish mumkin emas.

Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunktsional o‘zgarishlarni tartibga solishi va qayta moslanishlarni uzoq muddat davomida ta’minlashi uchun zarur bo‘lib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ro‘y beradi, erishilganlari mustahkamlanadi, keyingi rivojlanish uchun sharoit yaratiladi. Takrorlashlarsiz jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo‘lmaydi [2].

Faqatgina har bir mashg‘ulotning o‘zi takrorlanmay, undagi ketma-ketlilik, qator bir necha mashg‘ulotlardan iborat turkum mashg‘ulotlar ketma-ketligi, qaysidir hollarda, aynan, shu mashg‘ulotlarning o‘zini haftada, oy davomida va mashg‘ulotlar vaqtining ma’lum davrlari ichida (haftalik, oylik va boshqa tsikllar) alohida takrorlashlarni rejalashtirish ham mumkin.

Takrorlashlarning darajasi ko‘llanilayotgan mashqlarning qanday maqsadga qaratilganiga, jismoniy tarbiyaning u yoki bu boshqichidagi umumiy yo‘nalishiga, shug‘ullanuvchilar kontingenti va ularning xususyatlariga, jismoniy yukning xarakteriga ta’sir qiluvchi boshqa faktorlariga ham bog‘liq. Shuning uchun takroriylik daqiqasi (vaqti) ayrim hollarda ko‘proq va ayrimlarida esa nisbatan oz, ularning aniq yakuniy natijasi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarning muntazamliligida ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik qatorida variativlik ham, o‘z ahamiyatiga ko‘ra, ma’lum darajadagi o‘rniga ega. Mashqlarni bajarish sharoiti uning ko‘rinishini, yuklama dinamikasini, uslubiyatlarning turli xilini, mashg‘ulotlarning shakli va mazmunini, alohida bitta mashg‘ulotni yoki uning mashqlarining shaklini birvarakayiga almashtirib - turli variantlarda qo‘llash bu tamoyilning asosini tashkil qiladi.

Bu o‘rinda quyidagi ob’ektiv qarama-qarshiliklarga diqqat e’tiborni qaratish lozim. Ko‘p martabalab takrorlash - qaytarish jarayonida harakatlarga dinamik steriotipi (odatlanib qolish) va organizmni unga qo‘llanilayotgan yuklamaga javob reaktsiyasi yanada turg‘unlashib (stabillashib) hamda standartlashib qolishi sodir bo‘lishini bilamiz [3]. Shuning uchun mashqni, harakat holatining shakli va mazmunini aytarli o‘zgartirmay takrorlash va uni davomiyligi chegaralanmasa, ertami-kechmi, baribir, harakat malakasining yo‘nalishidan chetlanishi sodir bo‘lishi va jismoniy sifatlar rivojlanishining to‘xtashi ro‘y berishi mumkin. Bu qarama-qarshilik takroriylik va variativlikni qo‘shib qo‘llash orqaligina hal etiladi.

Standart mashqlar bilan shug‘ullanishda variativ yuklamalarni takrorlash fonida uning hajmi va inttensivligini mashg‘ulotlarning tuzilishi va mazmunini saqlagan holda o‘zgartirib qo‘llash bilan yangilash orqali tarbiya jarayonini yuqori pog‘onaga ko‘tarishga erishamiz [4].

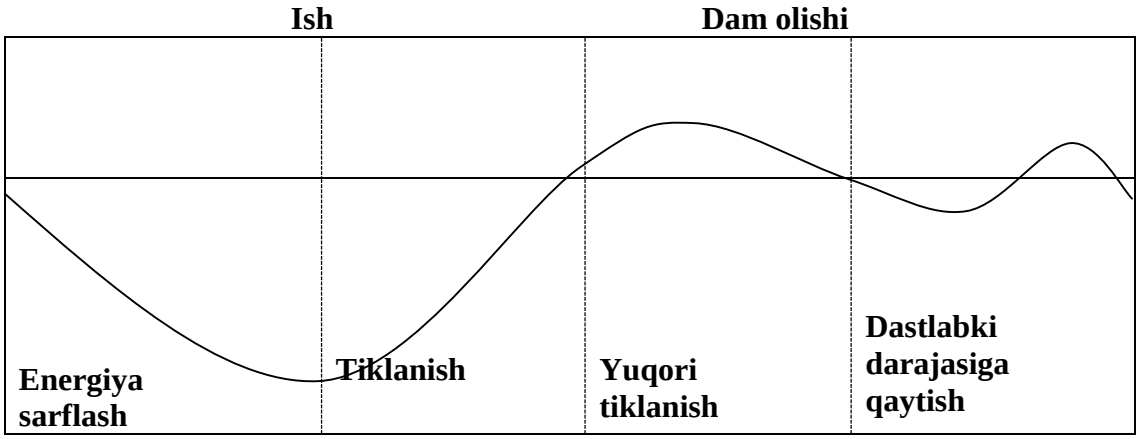
Jismoniy yuklama va dam olishning ratsional navbatlashuvi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamligi davomida dam olish bilan yuklama berishning to‘g‘ri almashinuvini doimiy takrorlanishini rad etmay, taxminiy mo‘ljal olish-yuklamani oshirish vaqtini oldindan mo‘ljalini oshirish orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy yuklama shug‘ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta’sirini ma’lum darajadagi kattaligi bo‘lib, organizmni funktsional imkoniyatini oshirish omili bo‘lib xizmat qiladi. Bunga organizmning “ish potentsiali”ni sarflash va “charchash” orqali erishiladi [5]. Aslida esa bu sarflangan energiyani tiklash jarayoni uchun stimul - rag‘batlantiruvchi omil ro‘lini bajaradi.

Ko‘p sonli ilmiy izlanishlarning ko‘rsatishicha, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar bo‘yicha o‘zgarib turadi. Ish paytida, yuklama katta bo‘lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo‘ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibati ish bajarishni to‘xtashigacha borib etishi mumkin. O‘z navbatida bu sarflangan energiyani tiklanish jarayonini boshlanishidan dalolat bo‘lib navbatdagi oshirilgan miqdordagi jismoniy yuklamaga stimul tayyorlanadi.

To‘g‘ri, ayrim holatlarda tiklanish jarayoni ish vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to‘la tiklanishi uchun dam olishga sharoiti yaratilishi zarur. Aytarli darajadagi yuqori katta yuklamada va lozim bo‘lgan dam olish intervalida tiklanishnig borishi, ish qobiliyatining ish boshlangungacha bo‘lgan darajasiga yetib qolsada, u to‘la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan “yuqori tiklanish” fazasi sodir bo‘ladi, uning asosida organizmning energetik resurslarining super konpensatsiyasi (fosfokreatin, glikogen va hokazolarning tiklanishi) yotadi. Bu qonuniyat.

Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan holdagina almashadi va ish qobiliyati organizmda ish boshlanguncha bo‘lgan holatga qaytadi [6].



Xulosa. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitish jarayonida shuni aytash mumkin:

1) Organizmning funktsional imkoniyatlari dinamikasi faqat yuklama bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo‘ladigan dam olish bilan shartli bog‘liq. Shu sababli dam olishga yuklama kabi jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi komponentlaridan biri, deb qarashimiz lozim. Jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasida - bu ma’lum ma’noda yuklama bilan dam olishni to‘g‘ri navbatlashuvi san’ati deb qaraladi;

2) Yuklama bilan dam olishni ratsional navbatlashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini hisobga olishimiz, navbatdagi yuklama tiklanishning qaysi fazasiga to‘g‘ri kelayotganligi, chunki o‘sha yuklamaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarab, samara turlicha bo‘lishini, yuklamalar orasidagi interval cho‘zilsa, “tiklanish” fazasiga to‘g‘ri kelmasa, amalda funktsional imkoniyatlar yaxshilanmasligi ham qonuniyat ekanligi e’tiborimizda bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 05.03.2018 yildagi PF-5368-sonli Farmoni

2. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 113-118.

3. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // Toshkent-2023, 312 bet.

4. Тойлибаев, С. М. (2023). ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 241-245).

5. Abdullaev. A. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild)/ Toshkent / «NAVRUZ» nashriyoti, 2017. - 400 bet.

6. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ЖЕНЩИН (17-19 ЛЕТ) В КАРАКАЛПАКСТАНЕ

А.Якупбаев
Доктор философии педагогических наук (PhD), доцент
Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта
yakupbaevalisher8@gmail.com

Аннотация: *Совершенствование тренировочного процесса с учетом подготовительных действий путем планирования тренировочного и соревновательного процессов юных девушек-борцов вольного стиля и развитие действий по применению методов, используемых в тренировочном процессе юных девушек-борцов вольного стиля (максимальное проведение процесса в зонах интенсивности и т.д.).*

Ключевые слова : *микроцикл, мезоцикл, план, анализ, восстановления, тренировка.*

Abstract: *Improvement of the training process by planning the training and competitive processes of young female freestyle wrestlers, taking into account preparatory actions, and development of actions for the application of methods used in the training processes of young female freestyle wrestlers (maximizing the process in intensity zones, etc.).*

Key words: *microcycle, mesocycle, plan, analysis, recovery training.*

Annotatsiya: *Yosh erkin kurashchi qizlarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini rejalashtirish orqali tayyorgarlik harakatlarini hisobga olgan holda, mashg‘ulotlar jarayonini takomillashtirish va yosh erkin kurashchi qizlarning mashg‘ulot jarayonlarida qo‘llanilgan usullarning (shiddat zonalarida jarayonni maksimal olib borish va h.k.) qo‘llanilishi harakatlarini rivojlantirish.*

Kalit so‘zlar: *mikrotsikl, mezotsikl, reja, tahlil, tiklanish.*

Введение: Планирование спортивной подготовки – это прогнозирование условий, средств и методов решения задач спортивной подготовки, результатов занятий спортом, которые должны быть у спортсменок. Грамотное планирование подготовки спортсменок – это процесс определения основных показателей тренировочного процесса на основе анализа характеристик контингента спортсменок (или отдельного спортсмены) и их распределения во времени. Успешное управление тренировочным процессом требует учета двух важных условий: во-первых, резкого увеличения объема и

интенсивности нагрузок (в современном спорте высших достижений нагрузки приближаются к пределам биологических норм); во-вторых, уравнение числовых параметров и уровня мастерства тренированности (на опыте ведущих спортсменок мира). Именно поэтому оптимизация структуры обучения и создание оптимальных программ тренировок остается первостепенной задачей [1].

Литературный обзор. Матвеев (1991) освещает теорию и методику физической культуры. Керимов (2018) и Тастанов (2017) провели исследования по основам спортивной борьбы. Верхошанский (1988) проанализировал методы специальной физической подготовки. Якупбаев (2024) проводил научные исследования по развитию женской борьбы в Каракалпакстане.

Методология исследования базируется на анализе тренировочного процесса борцов вольного стиля в Каракалпакстане. Использованы педагогические наблюдения, статистическая обработка данных и экспериментальный метод. Исследование включает оценку физической и функциональной подготовленности спортсменов, разработку недельного микроцикла и применение повторного, интервального и кругового методов.

Результаты и обсуждение. Планирование тренировочного процесса – это прежде всего создание системы планов на разные периоды. В эти периоды должен быть достигнут комплекс взаимосвязанных целей. Уроки являются неотъемлемой частью учебного процесса. На отдельных тренировочных занятиях формируется микроцикл, а совокупность нескольких микроциклов образует новый, относительно самостоятельный мезоцикл, являющийся составной частью тренировочного процесса. Сочетание нескольких мезоцикл образует более крупную и относительно законченную структуру макроцикл [2].

В зависимости от разделения тренировки на такие периоды, как микро, мезо и макроциклы, изменяются размеры, объем, интенсивность, средства и методы подготовки. Планирование тренировочного процесса в вольной борьбе осуществляется в следующих формах: - перспективные - на этап, период, год, количество лет; - ежедневно - для тренировочных микроциклов; - быстро - за один сеанс. Перспективный план подготовки борцов должен учитывать развитие спортивной борьбы и изменения правил соревнований. Поэтому необходимо учитывать изменения средств обучения, объемов и интенсивности задач. Перспективный план разрабатывается как для каждого отдельного борца, так и для всей тренировочной группы. Перспективное планирование обучения обязательно требует разработки годовых планов[3].

Годовые планы включают подробное описание используемых инструментов и тренировочных нагрузок. В ежедневном планировании используются научные законы динамики спортивной формы (возникновение,

стабилизация и временной спад). На структуру суточного планирования влияют различные факторы: порядок учебы и работы, содержание тренировок, общее количество и количество нагрузок, особенности реакции на тренировочные нагрузки и мастерство борцов девушек [4].

В тренировочном процессе выделяют три этапа: подготовка, соревнования и восстановительный. В подготовительный период занятия 3направлены на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к напряженной специальной работе, дальнейшее развитие физических качеств, овладение борцовскими приемами и тактикой. За это время необходимо заложить прочный фундамент, чтобы спортсмены добились успеха в предстоящих соревнованиях. Основными задачами тренировочного периода являются повышение функциональных возможностей организма, улучшение общей физической подготовленности и развитие необходимых борцу физических качеств, овладение и совершенствование технико-тактических действий, устранение недостатков в их выполнении, воспитание воли и духовных качеств.

Разработанная нами экспериментальная программа основана на традиционно структурированном тренировочном процессе борцов вольного стиля: увеличении размеров специальных средств и методов физической подготовки; более широкое использование методов специальной физической подготовки, соответствующих стилю вольной борьбы; имеют принципиальные различия по описаниям использования легкоатлетических средств для развития качества выносливости.

Из комбинированных методов круговой тренировки и ускоренных методов в качестве приоритетных приняты повторные, интервальные методы, способствующие развитию качества выносливости. Экспериментальная программа была разработана в рамках годового тренировочного цикла, а в качестве базовой единицы принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями, в котором пропорции общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также время, затрачиваемое на освоение технико-тактичных движений в часах рассчитаны. Средства физической подготовки традиционно делят на три группы по режиму работы организма: неспецифические, специфические и специализированные. Оценка уровней физической и функциональной подготовленности проводилась на основе коллективного тестирования. Также в ходе тренировки необходимо осуществлять процесс восстановления работоспособности организма до оптимального состояния, и только тогда можно выполнять следующие задания более качественнее.

Известно, что перед началом тренировок тренеры должны проверить два физиологических показателя - ЧСС и артериальное давление (АД), и только после этого вводить борца в тренировочный процесс. Это считается «золотым

правилом спортивной медицины», особенно при работе с борцами вольного стиля. Однако это правило не соблюдается строго, тренеры строго не проверяют ЧСС и артериальное давление спортсменов, индивидуальные условия не учитываются. Также во время тренировки необходимо осуществлять процесс восстановления работоспособности организма до оптимального состояния, только тогда можно будет более качественно выполнить следующую задачу.

В этом разделе обобщена информация о способах совершенствования подготовки борцов на основе сочетания средств, способствующих развитию физических качеств – выносливости, силовых качеств. Учитывая, что микроцикл является единицей тренировочного процесса, нами была разработана экспериментальная программа недельного микроцикла объемом 3 часов, в которой объем нагрузки в течение микроцикла составлял 18 часа (см. табл. 1).

Исходя из характера напряжения и режима работы мышц, можно отметить, что силовая выносливость проявляется при высоком мышечном напряжении, статической выносливости и локальной мышечной выносливости. Интенсивность и продолжительность работы, а также продолжительность интервалов отдыха позволяли регулировать направление тренировки и характер метода. Метод круговой тренировки широко применяется для комплексного воздействия на организм путем применения упражнений разного направления. Для этого метода характерно использование комбинации разнонаправленных задач, выполняемых в режиме субмаксимальной интенсивности с минимальными и строго регламентированными интервалами отдыха.

Таким образом, мы обратили внимание на успешное использование средств вольной борьбы, легкой атлетики и спортивных игр в ходе тренировки борцов вольного стиля экспериментальной группы. В легкой атлетике применяют разнообразный бег на длинные дистанции, ходьбу по горной и равнинной местности. Для развития ловкости борцов применяются упражнения на равновесие, лазание по канату, акробатические упражнения (упражнения круговой гимнастики, перекаты, сальто), гимнастические упражнения, спортивные игры, упражнения с партнером. В данной работе особое внимание уделяется развитию выносливости и для развития общей выносливости используются беговые и спортивные игры, а выносливость развивается во время тренировок, тренировок и соревнований.

Таблица 1

Структура тренировочных занятий в недельном микроцикле борцов вольного стиля 15-16 лет.

Дни недели	**Направления физических нагрузок**	**Суть тренировок**	**Общее время работы**	
1	**2**	3	**4**	**5**
Понедельник	ОФП – повысить качества быстрой силы. Интервальный метод СФП	Упражнения для разминки: Дыхательные упражнения в гипоксическом направлении (7 мин.) Основная часть – упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах. Совершенствование техники в положении стоя: повороты и броски партнера. Совершенствование методики в партере: метод Арсена Фадзаева - рычаг. Оценка выполненных бросков: соревнования с партнером	20 мин 25 мин 20 мин 25 мин 30 мин	120 мин.
Вторник	УФП– повышение уровня качества силы и быстрой силы. Интервальный и повторный метод СФП	Разминочные упражнения с добавлением дыхательных упражнений. Работа на тренажере: работа вращающимися руками. Вращение рук с весом (20, 30, 40 кг) на круговом динамометрическом стенде. Работа на тренажере: отжимания на двух ногах. Бросок на ковер с партнером с равным весом. Усовершенствование метода - переход в партер с шагом на одной ноге в течение 1 минуты. Отдохните, затем задержитесь на 2 минуты. Упражнения со штангой 5 минут. Тренировочные соревнования с ловлей куртки	20 мин 15 мин 20 мин 20 мин 15 мин 10 мин 10 мин 10 мин	120 мин.
Среда	Активный отдых. Аэробные упражнения.	3000 м ходьба по ровной поверхности 3 минуты бега + 30 секунд отдыха + 3 минуты бега. Спортивный игры	60 мин 60 мин	120 мин.
Четверг	Развитие ловкости и координационных качеств. Итерационный и интервальный метод	Разминочные упражнения: упражнения на растяжку - длительность 5-10 секунд. Отдых – 5-10 секунд. Количество повторений – 3 раза. Упражнения в тренажерном зале. Соревнования с партнером. Перевороты и броски. Развивайте общую выносливость: разные варианты бега по ровной и холмистой местности. Отдых.	20 мин 20 мин 20 мин 20 мин 25 мин 15 мин	120 мин.
Пятница	Повышение уровня специальной выносливости. Метод круга и интервала	Разминочные упражнения: мышцы, мышцы шеи, плечевого пояса, мышцы, сближающие пальцы и сгибающие (обеспечивающий захват) в лучезапястном суставе, растягивающие мышцы, сгибающие тазовые суставы в положении стоя. Упражнения выполняются с партнером на борцовском мосту. Различные варианты перехода в партер с шагом на одной ноге за 1 минуту. Тренажеры для поднятия веса на две ноги. Работа на тренажерах брюшного пресса Тренировочные соревнования (С разным весом)	25 мин 15 мин 15 мин 15 мин 10 мин 10 мин 20 мин 10 мин	120 мин.

Дни недели	**Направления физических нагрузок**	**Суть тренировок**	**Общее время работы**	
1	**2**	3	**4**	**5**
Суббота	Повысить уровень координационных навыков. Прерывистый и повторяющийся метод	Разминочные упражнения: с добавлением комплекса дыхательных упражнений в гипоксическом направлении Спортивные игры по обычным правилам Упражнения выполняются на гимнастических снарядах. Бросание тренировочного манекена. Жим лежа на 100 градусов в течение 3 минут лежа на спине, опуская голову на колени и возвращаясь в исходное положение. Тренировочные соревнования с оценкой 10 результативных бросков. Ползание по канату Растяжка мышц ног	20 мин 20 мин 20 мин 10 мин 10 мин 15 мин 15 мин 10 мин	120 мин.

Примечание: Упражнения выполняются под руководством тренера.

В процессе технико-тактического совершенствования подготовки особое внимание уделяется развитию качества выносливости, при котором объем нагрузки этих средств примерно совпадает друг с другом, что свидетельствует о формировании долговременной адаптации, вызывающей «структурный след» и, главное, это повышает функциональные возможности спортсменов, развивает резервные возможности, повышает устойчивость организма борцов к высоким нагрузкам.

Учитывая, что 15-16 лет – время рациональной адаптации борцов вольного стиля, рекомендуется осторожно увеличивать нагрузки, начиная с умеренной интенсивности. Все это свидетельствует о том, что формируются навыки выполнения основных приемов в борьбе, достигаются наиболее эффективные броски - с подкруткой, наклоном, поворотом, а также такие приемы, как ловля и удержание, используемые в вольной борьбе.

Для активации более высокого функционального уровня использовался повторный метод с повторением серии схожих по направленности упражнений. Все это помогло произвести адаптивные изменения в организме. Однако следует отметить, что при увеличении нагрузок, когда организм спортсмена 15-16 лет еще не готов воспринимать сильные физические нагрузки, это может привести к иррациональности адаптационных изменений. Это можно считать основной причиной ошибок в работе тренера.

Таким образом, уровень функциональных возможностей борцов можно повысить преимущественно за счет повторного метода, включающего выполнение большого количества повторных упражнений со значительным снижением эффективности движений из-за развития утомления.

Правильное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе приводит больших результатов . Тренировочный процесс в Каракалпакстане в юных борцов в зимнее время уделяется большое внимание на физическую подготовку. Потому что большинство соревнование проводится весной и осенью. Остальное время тренировки проводим час на ковре и пол часа на физическую подготовку. Ближе к соревнованию проводим тренировки только на ковре тактику и технику борцов женщин. До 20 дней соревнований делаем общий подготовительные сборы. Сборы длится 14 дней по трех разовой тренировки в день. Утром зарядка полдень и вечером тренируемся на ковре.

Вывод. На основании выше изложенной информации были разработаны следующие выводы и рекомендации по планированию тренировочных занятий юных борцов женщин. Нельзя добиться больших результатов, просто создавая тренировочные циклы. После соревнований спортсмены ограничиваются определенной победой. Кроме того, перед основными соревнованиями спортсмены страдает от утомление. В данном случае тренировочный процесс не был спланирован должным образом, а тренировочный план был разработан неправильно. Для правильного планирование мы делали методику до недели перед соревнования активным тренировочным отдыхом после большого тренировочного нагрузки. У борцов перед соревнование не были замечены утомление и выступали на соревнованиях замечательно.

Использованная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., «ФиС», 1991.

2. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2018

3. Тастанов Н.А «Кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2017

4. Верхошанский, А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /А.В. Верхошанский//– Москва: Физкультура и спорт, 1988.

5. Yakupbaev, A.A. (2024). Development of women's wrestling in karakalpakistan. International Journal of Pedagogics, *4*(03), 30-34.

6. Yakupbaev, A. A., & Genjeevich, A. I. (2024). Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlikni oshirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, *4*(3-2), 202-206.

7.Alimbaevich, Y. A., & Mukhtarovna, A. D. (2022). Influence of Free Wrestling on Physical Student Development in Karakalpakistan. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, *7*, 93-95.

8.Yakupboev, A. (2023). О корреляционной взаимосвязи физической подготовленности квалифицированных борцов-вольников 15-16 лет с функциональными показателями. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, *1*(3), 48-53.

9. Якупбаев, А. А., & Абдуллаева, Д. М. (2022). Психологическая подготовка борцов в спортивной борьбе. In Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования (pp. 631-632).

10. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.

11. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan-Sportga, (2), 110-111.

ERKIN KURAShChILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGIDA OG‘IR ATLETIKANING O‘RNI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
ulug_1994_2022@mail.ru

Annotatsiya. *Maqolada erkin kurashchilarning kuch tayyorgarligida og‘ir atletika mashqlarining o‘rni va ta’siri anketa so‘rovi orqali o‘rganilgan. Tadqiqotda Nukus oliy mahorat maktabining 35 nafar murabbiyi va 35 nafar malakali erkin kurash sportchisi ishtirok etdi. Anketa so‘rovi natijalari matematik statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari erkin kurashchilarning kuch tayyorgarligida og‘ir atletika mashqlarining ahamiyatini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, kuch tayyorgarligi, og‘ir atletika, anketa so‘rovi, sportchilar, murabbiylar, jismoniy tayyorgarlik.*

Аннотация. *В статье изучается роль и влияние тяжелоатлетических упражнений в силовой подготовке борцов вольного стиля посредством анкетного опроса. В исследовании приняли участие 35 тренеров Нукусской школы высшего мастерства и 35 квалифицированных спортсменов по вольной борьбе. Результаты анкетного опроса были проанализированы с помощью математико-статистических методов. Результаты исследования показывают важность тяжелоатлетических упражнений в силовой подготовке борцов вольного стиля.*

Ключевые слова: *вольная борьба, силовая подготовка, тяжелая атлетика, анкетирование, спортсмены, тренеры, физическая подготовка.*

Abstract. *The article examines the role and influence of weightlifting exercises in the strength training of freestyle wrestlers through a questionnaire survey. 35 coaches and 35 qualified freestyle wrestlers of the Nukus Higher School of Mastery took part in the study. The results of the questionnaire survey were analyzed using mathematical statistical methods. The research results show the importance of weightlifting exercises in the strength training of freestyle wrestlers.*

Key words: *freestyle wrestling, strength training, weightlifting, questionnaire survey, athletes, coaches, physical training.*

Kirish. Dunyo miqyosida 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. Zamonaviy erkin kurash amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me’yorini to‘g‘ri rejlashtirish orqali yuqori natijalarga erishishning asosi bo‘lib xizmat qilishi mutaxassis-olimlar tomonidan ta’kidlanib kelinmoqda. Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo‘lsada, manbalarda erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirish hamda me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Jahon amaliyotida erkin kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish, 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. Erkin kurash bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali kurashchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo‘ymoqda. Malakali erkin kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Tadqiqot usullari. Anketa so‘rovnoma, matematik statistik usullardan foydalanildi.

Tahlil va natijalar. Respublikamizda barcha sport turlari qatori sport kurashlarini yanada rivojlantirish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar sonini oshirish borasida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Xususan, erkin kurash bilan muntazam shug‘ullanishi va professional sportchi bo‘lishi uchun tashkiliy-amaliy ishlarni amalga oshirish vazifalari belgilangan [1].

“Jismoniy mashqlar” ta’rifini maxsus tanlangan va uslubiy ishlab chiqilgan, sport mashg‘ulotlari vazifalarini hal qilish zarur bo‘lganda bajariladigan vosita harakatlari sifatida tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bu vosita emas, balki o‘ziga xos tarkibga ega bo‘lgan tarbiyaviy tayyorgarlik usuli ham deb atash mumkin. Shunday qilib, vosita harakatlari asosiy vosita, jismoniy mashqlar esa sport mashg‘ulotlarining asosiy usuli hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning barcha turli vazifalari shartli ravishda umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus bo‘linishi mumkin bo‘lgan juda cheklangan vosita harakatlari (vositalari) arsenali bilan hal qilinadi [2].

So‘nggi yillarda erkin kurash bo‘yicha sportchilarning umumiy jismoniy

tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish masalasi olimlar va amaliyotchi murabbiylarning diqqatini tobora ko‘proq o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Aynan, erkin kurashda malakali sportchilarni tayyorlashning yashirin imkoniyatlarni izlashda mashg‘ulot jarayonining eng muhim tarkibiy qismi bu albatta jismoniy va texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarni oshirishga qaratilgan uslubiyat desak mubolag‘a bo‘lmaydi [3].

Aytib o‘tish kerakki, bunda aynan umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish ko‘pincha murabbiylarning aqliy tasavvurlari va amaliy tajribalariga asoslanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik davomida asosan mashg‘ulot (og‘irliklar bilan bajarilsa) yuklamasining tuzilishi, yuklama kattaligi, dam olish oraliqlari va ularning yo‘nalishi aynan qaysi jismoniy sifatni oshirishga qaratilganligi alohida e’tibor berilishi kerak [4].

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan va erkin kurash bo‘yicha birinchi va oliy toifali murabbiylardan anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomasi sportchilarni sharoitlaridan kelib chiqqan holda, google doc (anketa) tizimida amalga oshirildi. Ushbu so‘rovnomada Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy mahorati maktabida faoliyat yuritayotgan erkin kurash ixtisosligi bo‘yicha ish olib boruvchi 35 nafar murabbiylar va 35 nafar erkin kurash sport turi bilan muntazam shug‘ullanib kelayotgan malakali sportchilar o‘rtasida anketa - so‘rovnomasi natijalari umumlashtirildi.

1-jadval

Malakali erkin kurashchilar va murabiylar bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari

S/r	Anketa savollari	Javoblar			
		M – n=35		S – n=35	
		Ha	Yo‘q	Ha	Yo‘q
		S/%	S/%	S/%	S/%
1.	Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik davrining ahamiyati yuqorimi?	20/57	15/43	24/66	11/34
2.	Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga yangi mashg‘ulot dasturlarini kiritish samaradorlimi?	21/60	14/40	19/54	16/46
3.	Sportchini musobaqa faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikning ro‘li muhimmi?	30/86	5/14	32/91	3/9
4.	Umumiy jismoniy tayyorgalik davrini rejalashtirish jismoniy holatga ta’sir qiladimi?	20/57	15/43	25/71	10/29
5.	Malakali sportchilarni xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarida UJT mashg‘ulotlari to‘g‘ri tashkil etilganligiga bog‘liqmi?	25/71	10/29	25/71	10/29
6.	Malakali sportchilarni tayyorlashda UJT mashg‘ulotlarining asosiy qismi kuch tayyorgarligiga qaratilsa maqsadga muvofiqmi?	20/57	15/43	35/100	0/0

S/r	Anketa savollari	Javoblar			
		M – n=35		S – n=35	
		Ha	Yo‘q	Ha	Yo‘q
		S/%	S/%	S/%	S/%
7.	Oyoq va qo‘l mushak kuchlarini rivojlantirishda og‘ir atletika maxsus mashqlari foydali deb bilasizmi?	29/83	6/17	30/86	5/14
8.	Umum jismoniy tayyorgarlik davrida og‘irliklar bilan mashg‘ulot olib borish samaradorli deb bilasizmi?	30/86	5/14	31/89	4/11
9.	Malakali sportchilarni UJT davrida tezkor-kuch sifatini oshirishda og‘ir atletika sport turining o‘rni yuqorimi?	19/54	16/46	25/71	10/29
10.	Malakali sportchilarni tayyorlashda aynan og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish jismoniy sifatlarni oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi?	30/86	5/14	100/0	0/0

Izoh: M- murabbiylar, S-sportchilar

Dastlabki savol “Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik davrining ahamiyati yuqorimi?” degan savolimizga 57% murabbiylar ijobiy “ha” deb javob berishdi, 43% murabbiylar salbiy “yo‘q” deb izoh qoldirishgan bo‘lsa, malakali erkin kurashchilar tomonidan 66% “ha” deb javob berishdi, 34% “yo‘q” deb javob berishdi.

Ikkinchi savol “Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga yangi mashg‘ulot dasturlarini kiritish samaradorlimi?” degan anketa so‘rovimizga murrabbiylar tomonidan 60% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 40% murrabbiylar “yo‘q ” deb javob berishgan, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilardan 54% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 46% “yo‘q” deb izoh qoldirishgan.

Uchinchi savol “Sportchini musobaqa faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikning ro‘li muhimmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deb javob berishgan, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilardan 91% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, 9% “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

To‘rtinchi savolimiz “Umumiy jismoniy tayyorgalik davrini rejalashtirish jismoniy holatga ta’sir qiladimi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 57% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 43% murabbiylar “yo‘q” dep izoh qoldirishgan, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilardan 71% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 29% “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

Beshinchi savol “Malakali sportchilarni xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarida umumiy jismoniy tayyorgalik mashg‘ulotlari to‘g‘ri tashkil etilganligiga bog‘liqmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 71%

“ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 29% murabbiylar “yo‘q” deyishgan bo‘lsa, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilardan 71% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 29% malakali erkin kurashchilar “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

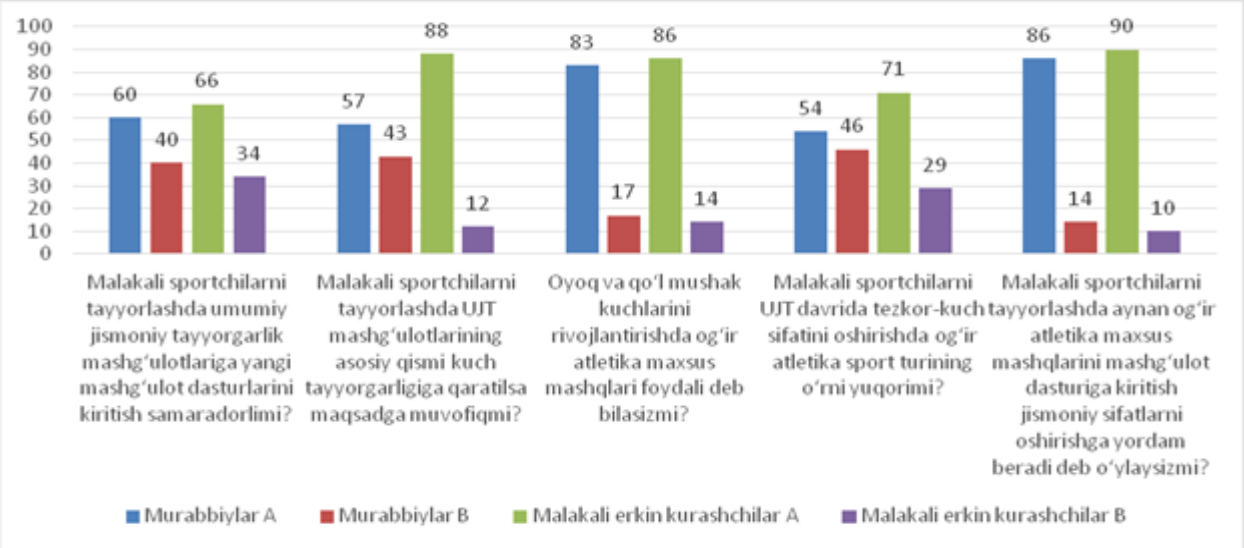
Oltinchi savol “Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgalik mashg‘ulotlarining asosiy qismi kuch tayyorgarligiga qaratilsa maqsadga muvofiqmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 57% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 43% murabbiylar “yo‘q” deyishgan bo‘lsa, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilar 100% yoqlab “ha” deb izoh qoldirishgan.

Yettinchi savol “Oyoq va qo‘l mushak kuchlarini rivojlantirishda og‘ir atletika maxsus mashqlari foydali deb bilasizmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 83% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atigi 17% murabbiylar “yo‘q” deyishgan bo‘lsa, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilar 86% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 14% malakali erkin kurashchilar “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

Sakkizinchi savol “Umum jismoniy tayyorgarlik davrida og‘irliklar bilan mashg‘ulot olib borish samaradorli deb bilasizmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deyishgan bo‘lsa, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilardan 89% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 11% “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

To‘qqizinchi savol “Malakali sportchilarni umum jismoniy tayyorgarlik davrida tezkor-kuch sifatini oshirishda og‘ir atletika sport turining o‘rni yuqorimi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 54% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, 46% murabbiylar “yo‘q” deyishgan, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilar 71% yoqlab “ha” deb javob berishgan bo‘lsa 29% malakali erkin kurashchilar “yo‘q” deb javob qoldirishgan.

O‘ninchi savol “Malakali sportchilarni tayyorlashda aynan og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish jismoniy sifatlarni oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deyishgan bo‘lsa, shu anketa so‘rovnomani malakali erkin kurashchilar 100% yoqlab “ha” deb izoh qoldirishgan.



1-rasm. Anketa so‘rovnomasi natijalari

Murabbiy va sportchilar bilan so‘rovnoma o‘tkazish natijasida ko‘pchilik murabbiylar sensitiv davrlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida yetarlicha ma’lumotga ega emasligi ma’lum bo‘ldi. Erkin kurash bo‘yicha murabbiylar ilmiy ma’lumotlarga unchalik qiziqmasligi, bu boradagi o‘quv qo‘llanmalar, darsliklar, monografiyalarni o‘rganmasligi, olingan so‘rovnoma o‘tkazish ma’lumotlari shundan dalolat berdi.

Xulosa: O‘tkazilgan tadqiqotlarimiz natijalari malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammosi bilan bog‘liq bir qator muhim masalalarni aniqlash imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar sport takomillashuv guruhlari malakali erkin kurashchilarining kuch tayyorgarligi ularning barkamol jismoniy rivojlanishi va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta’minlash, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratishda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqladi.

Murabbiylar tomonidan sportchilarning jismoniy sifatlarni shakllantirishni boshqarishda mashqlarning kuch sifatini rivojlantirishni yodda tutish kerak. Shuning uchun, savollarda biz qaysi mashqlarda (ro‘yxatda sanab o‘tilganlardan) erkin kurashchilar uchun kuch sifatlaring eng aniq namoyon bo‘lishiga javob berishni taklif qildik.

Ushbu so‘rovnomadan olingan ma’lumotlarni inobatga olgan holda sohada mavjud muammolarni qisman bo‘lsa da hal etish maqsadida murabbiylarga ular qo‘l ostida shug‘ullanuvchi sportchilarning oyoq, qo‘l, bel mushak kuchini oshirish hamda rivojlanish dinamikasi haqida to‘liq, ob’ektiv va tezkor ma’lumotlar taqdim eta olish maqsadida, biz tomondan sinov mashqlari olib borildi. Bizning fikrimizcha, ba’zi murabbiylar kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha yetarlicha xabar topmagan, xususan, og‘irliklar bilan mashg‘ulot olib borishni og‘ir atletika sport turlarini shalkashtirishadi.

Bundan tashqari ishonchli va samarali mashqlar majmui tavsiya etiladi (yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, giryani dast ko‘tarish, yelkada shtangani oyoq uchida ko‘tarish, yelkada shtanga bilan yurish, trenajyorda oyoq bilan siqib ko‘tarish, shtangani belgacha ko‘tarish, shtangani yotib siqib ko‘tarish, qo‘l mushak kuchiga gantellar bilan ishlash, shtanga bilan oldinga egilish, qo‘llar bosh orqasida orqaga 90º ga ko‘tarilish, tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko‘tarish, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish). Mazkur mashqlar majmuasini tayyorlov davrida qo‘llash maqsadga muvofiq. Mazkur guruh mashqlari sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336 sonli qarori. Lex.uz.

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. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.

YOSh VOLEYBOLChILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRIShNING MAShG‘ULOT JARAYONIDAGI

Raxmatov Nema’tulla Sharofovich
Katta o‘qituvchi
Qarshi davlat texnika universiteti
sattorov.ashraf76@gmail.com

Annotatsiya*. Maqolada yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ahamiyati, har xil sport turlarining spesifik jismoniy sifatlari bir-biridan farq qilishi hamda voleybolchilarda qo‘llaniladigan jismoniy sifatlarining ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *spesifika, jismoniy sifatlar, jismoniy mashqlar, kuch, tezlik, chaqqonlik.*

Аннотация. *В статье показано значение физических качеств в подготовке юных волейболистов, различия особенностей физических качеств различных видов спорта, а также значение физических качеств, используемых у волейболистов.*

Ключевые слова: *специфика, физические качества, физические упражнения, Сила, скорость, ловкость.*

Abstract: *The article shows the importance of physical qualities in the training of young volleyball players, the differences in the specific physical qualities of various sports, and the importance of the physical qualities used in volleyball players.*

Key words: *specificity, physical qualities, physical exercise, Strength, speed, agility.*

Kirish. Jismoniy tayyorgarlik quyidagi to‘rtta asosiy masalani hal qiladi: sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy kamolot darajasini oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash. Pedagogik nuqtai-nazardan jismoniy tayyorgarlik ikki asosiy yo‘nalishga ajratiladi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy kamolot darajasini oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishga asoslangan.

Voleybolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishning asosiy vositalari sifatida buyumlar bilan va buyumsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, intensivligi muntazam ravishda o‘zgartirilgan juft-juft bo‘lib bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o‘yinlari, estafetalar, kross yugurish, suzish kabi mashqlar keng qo‘llaniladi.

A.Sattarov va N.Raxmatov (2021) ning tadqiqotlariga ko‘ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste’dodini aniqlashga yordam beruvchi test mashqlarini tanlash va to‘g‘ri qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Ayrapetyans L.R. va A.A.Po‘latov (2009) esa bunday mashqlar qatoriga sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish zarurligini ta’kidlaydi [4, 6].

Tadqiqotning maqasadi. Yosh voleybolchilarda jismoniy sifarlarni rivojlantirish orqali o‘yin faoliyatida yuzaga keladigan jismoniy yuklamalarga bardosh bera olishini aniqlash.

Muhokama va natijalar. Kishining jismoniy qobiliyati yoki sifatlari uning harakat qilish imkoniyatlari (kuchi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligi) deb qabul qilingan. Ularni takomillashtirish asosida organizmning o‘z ishlash qobiliyati darajasidan takroriy ortiqcha jismoniy yuklamalarga javob bera olishi yotadi. Bu yagona jarayonda, mashq qilishning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan mashq qilish bosqichida esa, aksincha maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzallik tomonlari bor.

Har xil sport turlarning spesifik jismoniy sifatlari bir-biridan farq qiladi. Og‘ir atletikachilarning kuchi yoki gimnastikachilarning chaqqonligi, uzoq masofaga

yuguruvchi sportchilarning chidamliligi voleybol o‘ynashda uyg‘unlikni ta’minlab beradi. Voleybolchining kuchi dinamik xarakterga ega bo‘lishi va start, birdan to‘xtash hamda harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, sakrash, to‘pni blokda raqibidan olib qo‘yish, to‘pga zarba berish kabi harakatlarda namoyon bo‘lishi kerak. Ma’lumki voleybolchi spesifikasi vaznining og‘ir bo‘lishini talab qilmaydi, balki o‘z gavdasi va to‘p inersiyasini engishi bilan baholanadi.

Shuning uchun ma’lumki, voleybolchilar oyoqlari va qo‘llari kuchli bo‘lishiga alohida ahamiyat beriladi. Lekin o‘yin faoliyati bel va qorin muskullarining ham yaxshi rivojlanishini talab etadiki, murakkab harakatlarni bajarish va bir taraflama tayanchda, yuqori elka kamarining muskullari kattalashganda muvozanat saqlash imkonini beradi [2].

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 9-10 yoshda hamma muskul guruhlarini rivojlantirish uchun mashqlarni qo‘llash kerak. Ular aytish mumkinki, nafas olish muskullarini mustahkamlaydigan mushak korsetini tashkil qiladi. Bu maqsadda gimnastika narvonida, to‘ldirma to‘plar, voleybol to‘pi, juft mashqlar (3-7 kompleksli) suzish, harakatli o‘yinlar, yengil buyumlarni uzoqqa uloqtirish, yugurib kelib balandlikka sakrash singari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

11-13 yoshda yumshoq cho‘ziluvchi rezina, to‘ldirma to‘plar, arg‘amchi, shuningdek juft-juft bo‘lib bajariladigan kuch mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash, ko‘psakrashlar (8-12 kompleksli) mashqlar qo‘llaniladi. Shuni yodda tutish kerakki, jismoniy yuklamalar hajmi gavda og‘irligining 3-4% dan oshmasligi kerak. Masalan, vazni 40 kg bo‘lganda og‘irligi 1,5 kg li gantel, to‘ldirma to‘plar bilan mashq qilish mumkin.

14-15 yoshda maksimal vaznning 15-20% ni tashkil qiluvchi tortilish mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda harakatlarni (masalan, gavdani engashtirish, o‘tirish yoki sakrashlar) maksimal darajada bor kuch bilan tez, qismlarga bo‘lib 5-10 marta, har bir qism orasida 2,5 daqiqadan dam olib bajarish kerak. Qismlarda takrorlashlar soni tayyorgarlikka bog‘liq bo‘ladi, ammo bunda boshlang‘ich sxemaga ko‘ra 5 marta takrorlashlar (3Q x 5T) uch qismdan oshmasligi kerak. Olti haftalik mashq qilish siklida (5M x 10T) ko‘rinishida bo‘ladi.

Bunday mashqlar tezkorlik kuchni rivojlantiradi, ular muskullarning nisbatan baland sakrash va zarba berish va erga tushish, raqibdan blokda to‘pni olib qo‘yish qobiliyatni shakllantiradi.

Oyoqlar va gavdaning yoziladigan muskullarining “portlovchi’ kuchini rivojlantirish uchun zo‘riqish shart emas, chunki ular birdan yugurish, sakrashlarda nomoyon bo‘lib, minimal vaqtda ancha kuchlanishga ega bo‘ladi. Muskullarning zarb kuchini oshirish uchun o‘z gavda massasidan foydalaniladi: 50 dan 70 santimetrgacha (bo‘yga qarab) balandlikdan pastga sakrashdan keyin gavda yuqoriga yoki yuqoriga oldinga shunday kuch bilan siltanadiki, bunda erga tushish paytida oyoqning tizzadan bukilishi kamida 90% ga teng bo‘ladi (yengil atletikaning

past to‘siqlaridan sakrab o‘tganda). Voleybol mashg‘ulotiga kirishgan yosh boshlovchilar bunday sakrashlarni 2M x 5T sxemasida, ancha tayyorgarlik ko‘rganlar esa 4M x 8T sxemada etarli darajada dam olib, muskullarni bo‘shashtirish mashqlarini qo‘shib bajarishlari kerak.

Oyoqlarning “portlash” kuchini rivojlantirish uchun arg‘amchi, qiya narvonda yugurish va sakrash mashqlari, ko‘psakrashlar, uch hatlab sakrash, 5-6 metrli qisqa zarbdan keyin yuqoriga bir yoki ikki oyoqlab depsinib sakrashlar (13-14 kompleks) juda foydalidir. Kuchni rivojlantirishda quyidagi mashqlar yordam beradi.

— kuchni rivojlantirish va muskullarni bo‘shashtirivchi mashqlarini almashtirib bajarish;

— mashqlarni quyidagi izchillikda tanlash: avvalo qo‘l va yuqori elka kamari, keyin gavda (kurak, qorin), oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari;

— mashqlar oralig‘ida nafas rostlash etarlicha, kuch yuklamasi hajmiga qarab 1 daqiqadan 2,5 daqiqagacha bo‘lishi kerak;

— sestemali ishlashda muskullarni ancha zo’riqtirish bilan kuchni oshirib borish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Voleybolchining tezkorligi, qat’iy aniq masofaga signal bo‘yicha start oladigan yengil atletikachining tezkorligidan farq qiladi.

Voleybolda tezkorlik odatda quyidagi ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘ladi: reaksiya tezligida va taktik idrokda, start olish va bir harakatdan ikkinchisiga o‘tish tezligida. Voleybolchi tezkorligini tashkil etuvchi bu komponentlarning hammasi bir-biriga bog‘liq emas va ularni ham alohida-alohida, ham o‘yin mashqlari kompleksida mashq qildirish mumkin. O‘yindagi voleybolchi to‘p uzatilishidan oldin to‘pni ko‘ra bilishi, vaziyatni baholashi, bir qarorga kelishi kerak. Shu narsa aniqlanganki, bularning hammasi uchun voleybolchi bir soniyagacha vaqt sarflab, shu vaqtning 70% to‘pni ko‘ra bilishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun o‘yinda to‘pni ko‘rish uchun uni ko‘rish maydonidan chiqarmaslik kerak. Ko‘rib harakatlantirish reaksiyasidek murakkab reaksiya tezligi ko‘zni tezda predmetni ko‘ruvchan, harakat apparatini esa qanday harakat qilishni tez oshiradigan mashqlarda takomillashtiriladi. Reaksiya tezligini tarbiyalovchi mashqlarni juft-juft bo‘lib bajarish ayniqsa qiziqarlidir.

Voleybolchi hujumdan oldin asosan oyoqlarning “portlash” kuchiga va qisman qadam uzunligini oshirib borishga bog‘liq. Oyoqlarning “portlash” kuchini va qadam uzunligini takomillashtirishga quydagi mashqlar yordam beradi:

— 10 -15 metrga sakrab-sakrab yugurish;

— turli holatlardan turib 7-10 metrga tez yugurish;

— cho‘nqayib o‘tirgan holatdan shartli signalga ko‘ra 10 metrga tez yugurish, iloji boricha guyo qo‘l bilan to‘p urilayotgandek balandroq sakrash va qayta cho‘nqayib, yana signalga ko‘ra shu mashqning o‘zini takrorlash va hokazo;

— bir o‘yinchi to‘pni balandlatib boshqa o‘yinchiga tashlab beradi, unisi esa baland sakrab qo‘li bilan unga qaytaradi. 3-4 daqiqadan keyin o‘yinchilar o‘rin almashadilar;

Voleybolchi tezkorligini rivojlantiruvchi boshqa turdagi mashqlar sifatida tez yugurib darhol to‘xtash, bir harakatdan boshqa harakatga darhol o‘tish tezkorligi kabi mashqlarni qo‘llash mumkin:

— 15-30 metrga “mokkisimon” yugurish;

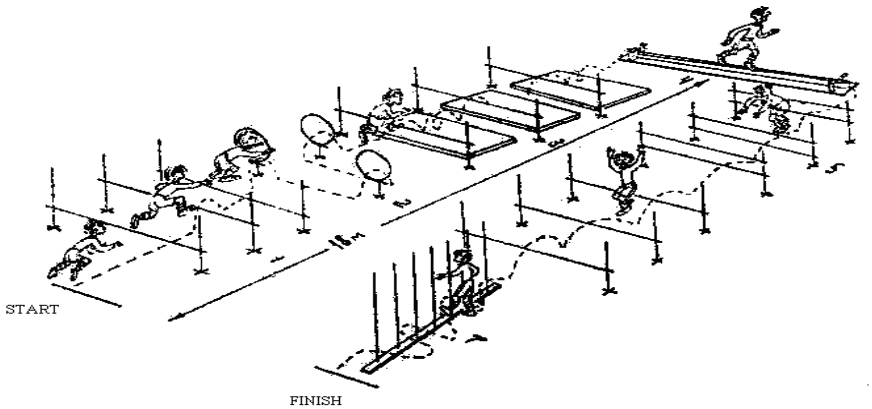
— 5-10 metrga tez yugurish;

— darhol to‘xtash, sakrab turib yoki yiqilayotib qo‘l bilan to‘pga zarba berish;

Tezkorlikning ba’zi turlarini takomillashtirishning katta imkoniyatlari har xil sport o‘yinlari, estafetalar va harakatli o‘yinlardadir.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Chaqqonlik — bu voleybolchining yangi harakatlarini tez egallab olishi va o‘yin vaziyatiga qarab moslashishdir. Boshqacha qilib aytganda, chaqqonlik — bu tezkorlik, kuch, koordinasiya imkoniyatlarining birligidir.

Chaqqonlik mashqlariga qo‘yiladigan majburiy talablardan biri — bu yangilik elementidir. Shuning uchun ko‘proq harakatli va sport o‘yinlari o‘ynash foydali, chunki ularda vaziyat doimiy yangiligi bilan ajralib turadi. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirishning yaxshi vositasi — akrobatika elementlari, yugurish sakrashlar, murakkab harakatlar (emaklash, tortilib chiqish, surilish) va boshqa aralash mashqlarni bajarishdir. Ammo chaqqonlikni rivojlantirishga tayyorgarlik ko‘rishning barcha bosqichlarida voleybol mashqlaridan foydalaniladi. Voleybolda uchta, jismoniy sifat – kuch, tezkorlik va chaqqonlik bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni tarbiyalash zamirida quydagi umumiy qoidalar yotadi. Bu sifatlarni organizm charchamaganda, ya’ni yozilish mashqlaridan keyinroq rivojlantirish kerak. Har bir mashq maksimal zo‘riqish bilan bajariladi. Har bir mashqdan keyin to‘la tiklanish bo‘lishi kerak. Yana shuni ta’kidlash kerakki, jismoniy sifatlar texnik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liq. Agar voleybolchilar tegishli kuch, tezkorlik va chaqqonlikka ega bo‘lmasalar, o‘yinning texnik usullarini bajara olmaydilar [3,4].



1-rasm

1-stansiya. Plankalar ostidan o‘tish va ularni ustidan sakrash.
2-stansiya. Gardishlardan o‘tish.
3-stansiya. Plankalardan sakrab o‘tgandan keyin umbaloq oshish.
4-stansiya. Gimnastika o‘rindig‘ining ingichka tarafidan yurish, markaziga borganda 360° ga burilish.
5-stansiya. Har qanday usul bilan parallel plankalar ustidan sakrash.
6-stansiya. Ikki oyoqqa tayanib turib gorizantal plankalar ustidan sakrash.
7-stansiya. Ustunlar orasida lo‘kkillab yugurish.

Topshiriqni bajarishda quyidagi xatolar ko‘zga tashlanadi:
— to‘siqlardan noto‘g‘ri o‘tish; planka va halqalarni yuqitib yuborish;
— gimnastika o‘rindig‘idan tushib ketish;
— umbaloq osha olmaslik.

Soniyalarda ifodalangan har bir natijalarga xato uchun 0,5 soniyadan qo‘shib boriladi.

Mashqlar to‘plami bajarilgandan so‘ng quydagi jadval orqali erishilgan natijalarni aniqlash mumkin.

1-jadval

Yosh	**“A’lo”**	**“Yaxshi”**	**“Qoniqarli”**
8	36,0-39,5 s	39,6-42,5 s	42,6-46,5 s
9	33,5-35,5 s	35,6-38,5 s	38,6-40,0 s
10	30,5-39,5 s	32,6-35,6 s	36,7-38,5 s
11	28,5-30,0 s	30,1- 32,6 s	32,7-35,7 s
12	26-27,5 s	27,6-29,5 s	29,5-31,0 s

Voleybolchilar jismoniy sifatlarining o‘zaro aloqadorligi. Voleyboldagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularning garmonik rivojlanishiga olib kelishi kerak, ammo bu narsa shunday mutanosiblikda bo‘lishi kerakki, ular voleybolchilarning o‘yin faoliyatiga eng yuqori darajada samara keltirsin. Butun mashg‘ulot jarayonida singdirilgan g‘oya — voleybolchi faqat oddiy tezkor yoki kuchli hamda egiluvchan, epchil bo‘lib gina qolmasligi kerak, degan fikrdir. O‘yinchi bu sifatlarning har birini kerak meyorda, aqlan qo‘lga kiritsin [5].

Xulosa. Voleybolchilarning jismoniy sifatlari va ijrochilik mahoratining o‘zaro aloqasi, o‘yin samaradorligini maksimal darajada oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu aloqaning rivojlanishi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligidan foydalangan holda o‘yin texnikasining takomillashuviga zamin yaratishi kerak. Jismoniy sifatlarning rivoji nafaqat o‘yin texnikasini yaxshilashga, balki voleybolchining umumiy ijrochilik mahoratini oshirishga ham imkon beradi.

Bundan tashqari, voleybolchilarning yutuqlari faqatgina jismoniy kuch-g‘ayratga asoslanmasligi kerak, balki o‘yin texnikasi va mantiqiy idrokni to‘g‘ri

qo‘llash orqali erishilishi lozim. Shu o‘rinda, mashhur sportchilardan biri shunday degan edi: “Atletizmning bilmasligi yoki etishmasligi, texnik mahorat va jamoaviy o‘yin tashkilotidagi muvaffaqiyatlar bilan qoplanadi. Biroq, atletizmni inkor etish, uning muhimligini tan olmaslik, murabbiyning eng katta xatosi bo‘lardi.”

Shunday qilib, voleybolchining atletik tayyorgarligi jismoniy sifatlarning o‘yin faoliyatiga samarali ta’sirini ta’minlashi va uning yuqori texnik mahoratiga erishishda muhim omil bo‘lishi kerak. Faqatgina jismoniy sifatlar va ijrochilik mahoratining uyg‘un rivojlanishi voleybolchi uchun optimal natijalarni ta’minlashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Клешев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л., Волейбол.Ташкент. Абу Али Ибн Сино. 1995.

2. Саттаров А.Э. 12-13 Ёшли футболчиларнинг машғулот жараёнини ташкил этишда ўйин машқларидан фойдаланиш самарадорлиги. Жисмоний тарбия ва спорт ахборотномаси. Илмий-услубий журнал. Нукус-2024.

3. Aliyev M.B., Usmonxo’jayev T.S., Sagdiyev N.N., Sattarov E. Sport o‘yinlari Toshkent, ilm ziyo, 2012.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. Toshkent. 2009.

5. Пўлатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент – 2007 й. -148 с

6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. ЎзДЖТИ наш. 2005й.

7. A. Sattarov., N. Raxmatov. Yosh voleybolchilar jismoniy sifatlarining o‘zaro aloqadorligi. “Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social esciences” jurnal. 2021y.

VOLEYBOLDA BLOK QO‘YISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY ASOSLARI VA AMALIY YONDASHUVLARI

Abdusalomov Isroil Komiljon o‘g‘li
tayanch doktorant
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
abdusalomovisroil@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola voleyboldagi blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishning biomexanik va fiziologik jihatlarini o‘rganishga qaratilgan tizimli adabiyotlar tahlilini taqdim etadi. Tadqiqotda Scopus, PubMed, Web of Science va Google Scholar kabi ilmiy ma’lumotlar bazalaridan olingan 21 ta manba tahlil qilinib, blok qo‘yishning samaradorligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, sakrash balandligi, qo‘llarning dinamik*

harakati va mushaklarning laktatga chidamliligi blokning qamrovini va barqarorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, “depth jump”, rezina tasma bilan mashqlar va videotasvir tahlili kabi amaliy usullar blok aniqligini 15-22% ga yaxshilashi isbotlandi. Maqola voleybolchilar va murabbiylar uchun ilmiy asoslangan strategiyalarni taklif etib, blok qo‘yish texnikasini optimallashtirishda kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: *Blok qo‘yish texnikasi, biomexanika, fiziologiya, sakrash balandligi, mushaklar chidamliligi, texnik-taktik elementlar, amaliy yondashuvlar, “depth jump”, jamoaviy sinxronlik.*

Аннотация: *Данная статья представляет систематический обзор литературы, направленный на изучение биомеханических и физиологических аспектов совершенствования техники блокирования в волейболе. В исследовании проанализировано 21 источник из научных баз данных Scopus, PubMed, Web of Science и Google Scholar, что позволило выявить ключевые факторы, влияющие на эффективность блокирования. Результаты показали, что высота прыжка, динамическое движение рук и устойчивость мышц к лактату значительно увеличивают зону охвата и стабильность блока. Кроме того, доказано, что практические методы, такие как «глубокий прыжок», упражнения с резиновой лентой и анализ видеозаписей, повышают точность блока на 15–22%. Статья предлагает научно обоснованные стратегии для волейболистов и тренеров, подтверждая важность комплексного подхода к оптимизации техники блокирования.*

Ключевые слова: *Техника блокирования, биомеханика, физиология, высота прыжка, мышечная выносливость, технико-тактические элементы, практические подходы, «глубокий прыжок», командная синхронность.*

Abstract: *This article presents a systematic literature review aimed at exploring the biomechanical and physiological aspects of improving blocking techniques in volleyball. The study analyzed 21 sources from scientific databases such as Scopus, PubMed, Web of Science, and Google Scholar, identifying the key factors influencing blocking efficiency. The results demonstrated that jump height, dynamic arm movement, and muscle resistance to lactate significantly enhance the block’s coverage and stability. Additionally, practical methods such as “depth jump,” resistance band exercises, and video analysis were shown to improve blocking precision by 15–22%. The article offers evidence-based strategies for volleyball players and coaches, confirming the importance of a comprehensive approach to optimizing blocking techniques.*

Key words: *Blocking technique, biomechanics, physiology, jump height, muscle endurance, technical-tactical elements, practical approaches, “depth jump”, team synchrony.*

Kirish. Voleybol zamonaviy sportning eng dinamik va raqobatbardosh turlaridan biri bo‘lib, unda o‘yinchilarning texnik mahorati, jamoaviy muvofiqligi va strategik yondashuvi o‘yin natijasini belgilovchi asosiy omillarga aylanadi. Ushbu kontekstda blok qo‘yish texnikasi voleybolning muhim himoyaviy va hujumkor elementi sifatida alohida o‘rin tutadi. Blok nafaqat raqib jamoaning hujumlarini to‘xtatish vositasi, balki o‘yin ritmini boshqarish, raqibning psixologik barqarorligini buzish va jamoaning umumiy strategiyasini mustahkamlashda ham hal qiluvchi ro‘l o‘ynaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, blokning samaradorligi o‘yinchilarning biomexanik xususiyatlari, harakat koordinatsiyasi va texnik-taktik tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Masalan, blok qo‘yishda sakrash balandligidan ko‘ra vaqtni to‘g‘ri tanlashning muhimligi ta’kidlanib, hujumchi to‘pga zarba berishidan 0,3 soniya oldinroq sakrash blokning muvaffaqiyat ehtimolini 40% ga oshirishi, qo‘llarning to‘rga nisbatan to‘g‘ri joylashishi blokning qamrov maydonini 18% ga kengaytirishi ilmiy isbotlagan.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy voleybolda blok qo‘yishning sifati nafaqat individual mahoratga, balki jamoaviy sinxronlikka ham bog‘liq. Palao va Hernández-Hernández (2014) tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, o‘yinchilarning bir-biriga mos harakatlanishi 90% dan yuqori bo‘lgan jamoalar blokda 25% ko‘proq ochko oladi. Shu bilan birga, blokning fiziologik jihatlari ham e’tibordan chetda qolmaydi. A.Silva va boshqalar (2019) hamda B.Gjinovci va boshqalar mushaklarning elastik energiyasidan foydalanish sakrash balandligini 10-15% ga oshirishini, K.Royal va boshqalar (2006) esa uzoq davom etadigan o‘yinlarda charchoq tufayli blok samaradorligining 15-20% ga pasayishini ta’kidlaydi. Bunday tadqiqotlar blok qo‘yishni takomillashtirishda kompleks yondashuv – biomexanik tahlil va maxsus mashg‘ulotlarning muhimligini ko‘rsatadi. Ushbu maqola blok qo‘yish texnikasini optimallashtirishning ilmiy asoslarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, zamonaviy tadqiqotlar va amaliy metodlarga asoslangan holda voleybolchilar va murabbiylar uchun samarali strategiyalar ishlab chiqishni maqsad qiladi.

Blok qo‘yish texnikasini takomillashtirish masalasining dolzarbligi zamonaviy voleybolning raqobatbardoshligi va o‘yin dinamikasining o‘sib borayotgan murakkabligi bilan bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi o‘yinlarda blok samaradorligi jamoaning g‘alaba qozonish ehtimolini 30% ga oshiradi (H.Eom va R.Schutz, 1992). Shu bilan birga, blok qo‘yish nafaqat himoyaviy vazifani bajaradi, balki raqibning hujum strategiyasini oldindan bashorat qilish va o‘yin ritmini o‘zgartirishda ham muhim vositaga aylanadi. Vizual diqqat va qaror qabul qilish tezligining blok muvaffaqiyatiga ta’siri, shuningdek, 3D harakat tahlili yordamida blok xatolarini tuzatish samaradorlikni 15% ga oshirishi ilmiy asoslangan (Hughes va Franks, 2005).

Bundan tashqari, blok qo‘yishning jismoniy talablari va jarohat xavfi ham dolzarb muammolarni keltirib chiqaradi. Wang va Cochrane (2001) noto‘g‘ri shaklangan texnika nafaqat o‘yin samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, balki,

bilak va yelka jarohatlari xavfini 30% ga oshirishini ta’kidlasa, Tillman va Hass (2004) individual farqlarning blok samaradorligiga ta’sirini o‘rganib, mashg‘ulotlarning individuallashtirilishi zarurligini ko‘rsatgan. Shu bilan birga, Gabbett va Georgieff (2007) haftada 3-4 marta maxsus mashg‘ulotlar blok texnikasini o‘zlashtirishni 20-25% ga oshirishini isbotlagan. Shu sababli, blok qo‘yishni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar nafaqat o‘yinchilarning mahoratini oshirish, balki jamoaviy o‘yin samaradorligini yuqori darajaga ko‘tarish va jarohatlarning oldini olish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqola ushbu dolzarb muammolarni hal qilishga qaratilgan ilmiy va amaliy yechimlarni taqdim etishni maqsad qiladi.

Metodologiya. Ushbu maqola blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishning ilmiy asoslari va amaliy yondashuvlarini o‘rganish uchun nazariy-tahlil usuliga asoslanadi.

Tadqiqotning maqsadi mavjud ilmiy adabiyotlarni tizimli ravishda tahlil qilish orqali blok qo‘yishning biomexanik, fiziologik, texnik va taktik jihatlarini umumlashtirish hamda ularni takomillashtirish uchun samarali strategiyalarni aniqlashdan iboratdir.

Tahlil uchun xalqaro ilmiy jurnallarda chop etilgan, voleybol va blok qo‘yish texnikasiga oid tasdiqlangan maqolalar tanlandi. Asosiy manbalar Scopus, PubMed, Web of Science va Google Scholar kabi ilmiy ma’lumotlar bazalaridan olingan. Ma’lumotlarni tanlashda quyidagi mezonlar qo‘llanildi:

Tadqiqot voleybolga oid bo‘lishi va blok qo‘yish texnikasiga bevosita aloqadorligi;

Faqat voleyboldagi blok qo‘yish texnikasi, uning biomexanikasi, fiziologiyasi yoki texnik-taktik jihatlari yoritilganligi;

Ilmiy jurnal yoki nufuzli nashrlarda chop etilgan bo‘lishi;

Empirik ma’lumotlar yoki statistik tahlilga asoslangan xulosalar mavjudligi;

Tadqiqotning metodologiyasi aniq tasvirlangan bo‘lishi.

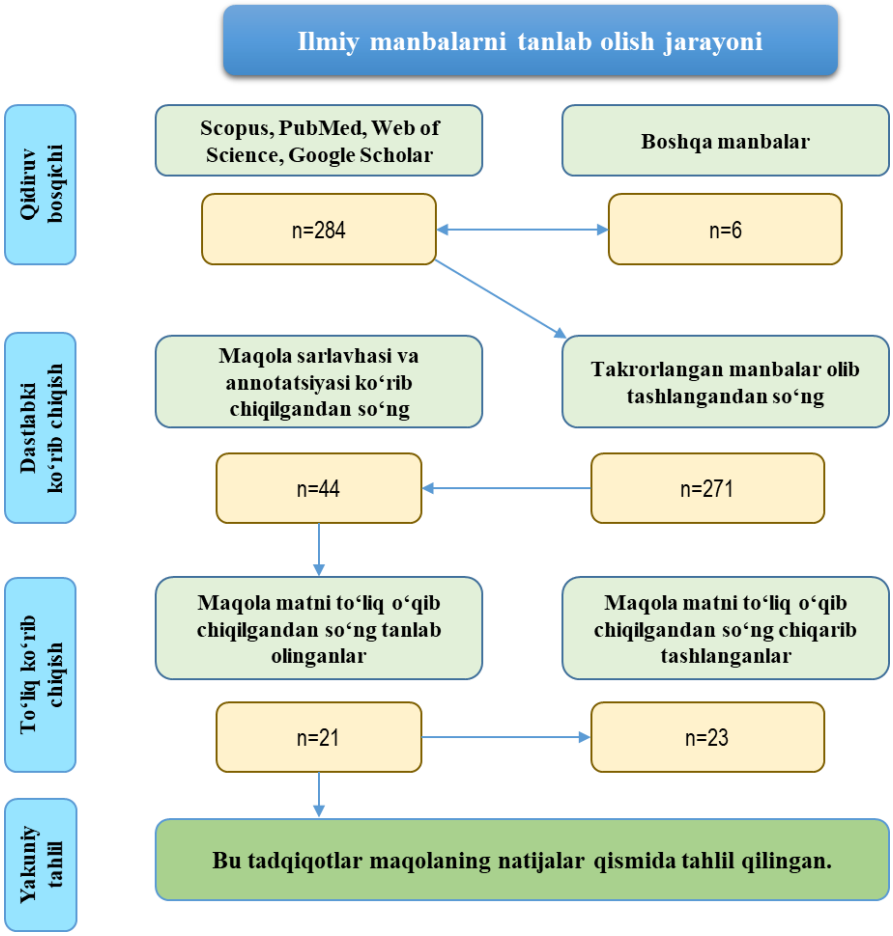
Ilmiy manbalarni tanlash jarayoni. Umuman olganda, 300 ga yaqin potentsial manba ko‘rib chiqildi, lekin faqat 21 tasi yuqoridagi mezonlarga to‘liq javob berganligi sababli tanlab olindi:

1. Scopus, PubMed, Web of Science, Google Scholar ma’lumotlar bazalarida qidiruv orqali 284 ta manba topilgan bo‘lsa, boshqa manbalar (bosma manbalar, qo‘lda qidiruv yoki mutaxassislar bilan maslahati) orqali 6 ta qo‘shimcha, jami 290 ta manbalar aniqlangan.

2. Dastlabki ko‘rib chiqish bosqichida takrorlangan manbalar olib tashlangandan so‘ng 290 tadan 19 tasi takrorlanganligi sababli 271 ta maqola qolgan (290-19 = 271). Maqolalarning sarlavhasi va annotatsiyasi ko‘rib chiqilgach esa, 271 ta maqoladan 44 tasi keyingi bosqichga o‘tkazilgan. Tanlanmagan manbalar orasida voleybolga yoki bevosita blok qo‘yish texnikasiga aloqasi bo‘lmagan ishlar mavjud edi.

3. To‘liq ko‘rib chiqish bosqichida maqola matni to‘liq o‘qib chiqilgandan so‘ng 21 ta maqola tanlab olingan, ya’ni, 44 ta maqoladan 21 tasi tadqiqot mezonlariga mos deb topilgan. Chiqarib tashlangan manbalar (n=23) mezonlarga mos kelmagan. Maqola matni to‘liq o‘qib chiqilgandan so‘ng chiqarib tashlanganlar orasida voleybolda blok qo‘yish texnikasiga bevosita aloqasi yo‘q (n=8), metodologiyasi aniq bo‘lmagan (n=5) va eksperimental ma’lumotlar yetarli bo‘lmagan (n=10) ishlar mavjud edi.

4. Yakuniy tahlil. Bu tadqiqotning natijalar qismida tahlil qilingan: Yakuniy tahlilga 21 ta maqola kiritilgan.



1-rasm. Ilmiy manbalarni tanlash jarayoni.

Tahlil usuli: Tanlangan manbalarni tahlil qilishda kontent-tahlil usuli qo‘llanildi. Har bir manba quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha guruhlandi:

Biomexanik jihatlar (sakrash balandligi, qadamlar uzunligi va mutanosibligi, qo‘llar joylashishi, mushaklar faoliyati);

Fiziologik omillar (charchoq, mushaklar chidamliligi);

Texnik va taktik elementlar (vaqtni aniqlash, jamoaviy sinxronlik);

Amaliy yondashuvlar (mashg‘ulot usullari, jarohatlarning oldini olish).

Ma’lumotlarni umumlashtirish uchun har bir yo‘nalish bo‘yicha asosiy xulosalar qisqacha shaklda taqdim etildi va ularning voleybol blok qo‘yish texnikasiga ta’siri baholandi. Statistik ma’lumotlar (masalan, foizli o‘zgarishlar) manbalardan o‘zgarishsiz qabul qilindi va qo‘shimcha hisob-kitoblarsiz keltirildi.

Ushbu metodologiya blok qo‘yish texnikasini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy bilimlarni tizimli ravishda umumlashtirish va amaliy qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan xulosalar chiqarish imkonini berdi.

Natijalar. Sistematik adabiyot tahlili blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishning ilmiy asoslari va amaliy yondashuvlarini o‘rganishda bir nechta muhim xulosalarni aniqladi. Ushbu natijalar biomexanik, fiziologik, texnik-taktik va amaliy jihatlarga bo‘linib, quyida keltiriladi.

1-jadval

Voleybolchilarning blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishga oid ma’lumotlar

Maqola muallifi	Tadqiqot yo‘nalishi	Bildirilgan fikr va xulosalar
Amasay T. (2008)	Blok qo‘yishning biomexanik jihatlari	Oyoq barmoqlariga yukning 60-65% ini to‘g‘ri taqsimlash vertikal sakrashni 5-7 sm ga oshiradi. Bu markaziy blokchilar uchun muhim.
Wagner H. va boshq. (2014)	Blok qo‘yishning biomexanik jihatlari	Bilakning 200-250 daraja/soniya tezlikda harakatlanishi bloklangan to‘pning raqib maydoniga qaytish ehtimolini 35% ga oshiradi.
Forthomme B. va boshq. (2005)	Blok qo‘yishning biomexanik jihatlari	Yelka mushaklarining kuchi 20% ga oshganda, qo‘llarni to‘r ustida ushlab turish vaqti 0,2 soniyaga uzayadi, bu tezkor hujumlarga qarshi samarali.
Sinsurin K. va boshq. (2017)	Blok qo‘yishning biomexanik jihatlari	Oyoq mushaklarining kuchi 25% ga oshganda, sakrash impuls 15% ga yaxshilanadi, bu blokning tezligi va balandligiga ijobiy ta’sir qiladi.
Sheppard J. (2008)	Blok qo‘yish samaradorligiga ta’sir etuvchi fiziologik omillar	Aerob quvvati yuqori bo‘lgan o‘yinchilar ketma-ket blok harakatlarida samaradorlikni 10-12% ko‘proq saqlab qoladi.
Sánchez-Moreno J. va boshq. (2016)	Blok qo‘yish samaradorligiga ta’sir etuvchi fiziologik omillar	Qon laktat darajasi 4-6 mmol/L gacha ko‘tariladi, maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan o‘yinchilarda bu ko‘rsatkich 20% pastroq bo‘ladi.
Donà G. va boshq. (2006)	Blok qo‘yishning texnik va taktik elementlari	Oyoq joylashuvining optimal burchagi (45-60 daraja) blok muvaffaqiyatini 28% ga oshiradi, yonma-yon harakatlanish va sakrash uchun barqaror poydevor yaratadi.
Benelguemar H. va boshq. (2020)	Blok qo‘yishning texnik va taktik elementlari	“Uchuvchi blok” texnikasi tezkor hujumlarga qarshi ochko olish ehtimolini 20% ga oshiradi, qamrov zonasini kengaytiradi.

Maqola muallifi	Tadqiqot yo‘nalishi	Bildirilgan fikr va xulosalar
Marcelino R. va boshq. (2011)	Blok qo‘yishning texnik va taktik elementlari	Markaziy blokchi va qanot o‘yinchilari o‘rtasidagi optimal masofa (50-60 sm) saqlansa, diagonal zarba imkoniyatlari 15% ga kamayadi.
Giatsis G. va boshq. (2015)	Blok qo‘yishning texnik va taktik elementlari	“Soft block” taktikasi himoyadan hujumga o‘tish muvaffaqiyatini 18% ga oshiradi, to‘pni sekinlashtirib, himoyachilar uchun qulay vaziyat yaratadi.
Sheppard J. va boshq. (2008)	Amaliy yondashuvlar	“Depth jump” mashqlari blok samaradorligini 15% ga yaxshilaydi, oyoqlarning tezkor kuchini rivojlantiradi.
Anitha K. va boshq. (2020)	Amaliy yondashuvlar	Rezina tasma bilan mashqlar bilak va yelka mushaklarining kuchini 18% ga oshiradi, to‘pni qaytarish imkoniyatini 12% ga yaxshilaydi.
Durai C. va boshq. (2016)	Amaliy yondashuvlar	Videotasvir tahlili blok aniqligini 22% ga oshiradi, jamoaviy sinxronlikni yaxshilaydi.

Voleybolchilarning blok qo‘yish texnikasini takomillashtirish bo‘yicha ma’lumotlar quyida batafsil yoritilgan bo‘lib, ular biomexanik, fiziologik, texnik-taktik va amaliy jihatlarga ajratilgan holda taqdim etilgan.

1. Biomexanik jihatlar:

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar blok qo‘yish texnikasining biomexanik jihatlari bo‘yicha bir nechta muhim xususiyatlarni aniqladi, bu esa samaradorlikni oshirish uchun yangi istiqbollarni ochadi. T.Amasay (2008) tadqiqotlari voleyboldagi blok qo‘yish jarayonida oyoq barmoqlarining depsinish kuchi sakrash balandligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ularning xulosalariga ko‘ra, sakrash paytida oyoq barmoqlariga yukning 60-65% ini to‘g‘ri taqsimlash vertikal sakrashni o‘rtacha 5-7 sm ga oshiradi. Bu omil markaziy blokchilar uchun ayniqsa muhim, chunki ular tez va yuqori sakrashlarni talab qiladigan pozitsiyalarda o‘ynaydi.

Shuningdek, H.Wagner va boshqalar (2014) blok qo‘yishda qo‘l bilaklarining burchak harakati (wrist angular velocity) to‘pning traektoriyasini o‘zgartirishda hal qiluvchi ekanligini aniqlagan. Ularning biomexanik tahliliga ko‘ra, bilakning 200-250 daraja/soniya tezlikda harakatlanishi bloklangan to‘pning raqib maydoniga qaytish ehtimolini 35% ga oshiradi. Bu ko‘rsatkich qo‘llarning statik holatda emas, balki dinamik tarzda ishlatilishi zarurligini ta’kidlaydi.

Bundan tashqari, Forthomme va boshqalar (2005) tadqiqotlari blok qo‘yishda yelka mushaklarining rotatsion barqarorligi (shoulder rotational stability) muhimligini isbotladi. Ularning ma’lumotlariga ko‘ra, yelka mushaklarining kuchi

20% ga oshganda, blok paytida qo‘llarni to‘r ustida uzoqroq ushlab turish vaqti 0.2 soniyaga uzayadi. Bu esa raqibning tezkor hujumlariga qarshi samaraliroq javob berish imkonini beradi. Ushbu tadqiqotlar blok qo‘yishning nafaqat sakrash, balki tana yuqori qismining mexanikasi bilan ham chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi.

2. Fiziologik omillar:

Blok qo‘yishning fiziologik jihatlari o‘yinchilarning mushaklar faoliyati, energiya almashinuvining samaradorligi va qon aylanish tizimining moslashuvchanligiga bog‘liq. J.Sheppard (2008) tadqiqotlari voleybolchilarning blok qo‘yish jarayonida yurak urish tezligi maksimalning o‘rtacha 85-90% darajasiga yetishini aniqlagan. Bu yuqori intensivlikdagi harakatlar anaerob energiya manbalariga (ATP-PC tizimi) bog‘liqligini ko‘rsatadi, ammo uzoq davom etgan o‘yinlarda aerob quvvatning ham muhimligini ta’kidlaydi. U shuni ko‘rsatdiki, aerob quvvati yuqori bo‘lgan o‘yinchilar ketma-ket blok harakatlarida samaradorlikni 10-12% ko‘proq saqlab qoladi.

Shuningdek, J.Sánchez-Moreno va boshqalar (2016) voleybolchilarda blok qo‘yish paytida qon laktat darajasining o‘yinning dastlabki 15 daqiqasida 4-6 mmol/L gacha ko‘tarilishini, lekin maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan o‘yinchilarda bu ko‘rsatkichning 20% ga pastroq bo‘lishini aniqlagan. Bu mushaklarning laktatga chidamliligini oshirish uchun intervalli mashg‘ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, bunday tayyorgarlik blok qo‘yishning barqarorligini, ayniqsa o‘yinning so‘nggi bosqichlarida oshiradi.

Bundan tashqari, K.Sinsurin va boshqalar (2017) blok qo‘yishda oyoq mushaklarining maksimal kuch ishlab chiqarish qobiliyatini o‘rgangan. Ularning ma’lumotlariga ko‘ra, mushaklarning bu guruhining kuchi 25% ga oshganda, sakrash paytida impuls 15% ga yaxshilanadi, bu esa blokning tezligi va balandligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu natijalar fiziologik tayyorgarlikning blok samaradorligini oshirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi.

3. Texnik va taktik elementlar:

Blok qo‘yishning texnik va taktik jihatlari o‘yinchilarning harakat aniqligi, pozitsion o‘yin tushunchasi va jamoaviy strategiyaga moslashuvchanligiga bog‘liq. G.Dona va boshqalar (2006) tadqiqotlari voleybolda blok qo‘yishda o‘yinchilarning oyoq joylashuvining optimal burchagi (45-60 daraja) blokning muvaffaqiyat darajasini 28% ga oshirishini aniqlagan. Ularning xulosalariga ko‘ra, oyoqlarning bu tarzda joylashishi tez yonma-yon harakatlanish (lateral harakat) va sakrash uchun barqaror poydevor yaratadi, bu esa raqibning kutilmagan hujumlariga javob berishda ustunlik beradi.

Shuningdek, H.Benelguemar va boshqalar (2020) blok qo‘yishda “uchuvchi blok” (jump float block) texnikasining samaradorligini tahlil qilib, bu usulning tezkor hujumlarga qarshi qo‘llanilganda blokdan ochko olish ehtimolini 20% ga oshirishini ko‘rsatdi. Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, bu texnika o‘yinchilarning sakrash vaqtini qisqartirish bilan birga, qo‘llarni to‘r ustida kengroq joylashtirish

imkonini beradi, bu esa qamrov zonasini kengaytiradi. Shu bilan birga, R.Marcelino va boshqalar (2011) jamoaviy blok qo‘yishda markaziy blokchi va qanot o‘yinchilari o‘rtasidagi masofa (optimal 50-60 sm) saqlanganda, raqib hujumchilarining diagonal zarba imkoniyatlari 15% ga kamayishini isbotlagan. Bu masofa sinxron harakatlar bilan birgalikda blok devorini mustahkamlaydi va hujum traektoriyasini cheklaydi.

Bundan tashqari, G.Giatsis va boshqalar (2015) tadqiqotlari blok qo‘yishda “soft block” (sekinlashtiruvchi blok) deb ataladigan taktikaning foydasini ta’kidlaydi. U bu usulning to‘pni sekinlashtirib, himoyachilar uchun qulay vaziyat yaratishda samarali ekanligini aniqlagan. Uning ma’lumotlariga ko‘ra, soft blok qo‘llanilganda jamoaning himoyadan hujumga o‘tishdagi muvaffaqiyat darajasi 18% ga oshadi. Ushbu natijalar blok qo‘yishning nafaqat to‘xtatish, balki o‘yin ritmini boshqarishdagi strategik ahamiyatini ko‘rsatadi.

4. Amaliy yondashuvlar:

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar blok qo‘yish texnikasini takomillashtirish uchun bir nechta yangi va samarali mashg‘ulot usullarini aniqladi. J.Sheppard va boshqalar (2008) vertikal sakrash balandligini oshirish uchun “depth jump” (chuqur sakrash) mashqining voleybolchilarda blok samaradorligini 15% ga yaxshilashini isbotlagan. Ushbu mashq o‘yinchilarning platforma (quti yoki maxsus balandlik vositasi)dan (30-40 sm balandlik) sakrab tushishi va darhol maksimal balandlikka sakrashini o‘z ichiga oladi, bu esa oyoqlarning tezkor kuchini (explosive power) rivojlantiradi. Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, haftada 2-3 marta 10 martadan 3 seriyali mashqlar blokning balandligi va tezligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, K.Anitha va boshqalar (2020) blok qo‘yishda qo‘llarning harakat tezligini yaxshilash uchun “rezina tasma” bilan mashqlarni tavsiya etadi. Ularning tadqiqotlariga ko‘ra, rezina tasma yordamida qo‘llarni to‘r ustida kengaytirish va yig‘ish mashqlari bilak va yelka mushaklarining kuchini 18% ga oshiradi, bu esa blok paytida to‘pni qaytarish imkoniyatini 12% ga yaxshilaydi. Bu usul ayniqsa qanot o‘qinchilari uchun foydali, chunki ular kengroq qamrov zonasini nazorat qilishlari kerak.

Bundan tashqari, C.Durai va boshqalar (2016) videotasvir tahliliga asoslangan mashg‘ulotlarning blok texnikasini takomillashtirishda samaradorligini o‘rganib, o‘yinchilarning o‘z xatolarini ko‘rib tuzatishi blokning aniqligini 22% ga oshirishini aniqlagan. Ushbu usulda murabbiylar o‘yin yozuvlaridan foydalanib, o‘yinchilarga qo‘llarining noto‘g‘ri joylashishi yoki sakrash vaqtining kechikishini ko‘rsatadi, bu esa texnik kamchiliklarni tezroq bartaraf etishga yordam beradi. Tadqiqotchilar haftada 1-2 marta 30 daqiqalik video tahlil mashg‘ulotlari jamoaviy bloklarda sinxronlikni ham yaxshilashini ta’kidlaydi.

Xulosa. Ushbu maqola blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishning ilmiy asoslari va amaliy yondashuvlarini tahlil qilishga qaratildi. Tizimli adabiyot tahlili orqali biomexanik, fiziologik, texnik-taktik va amaliy jihatlar bo‘yicha muhim

xulosalar aniqlandi. Biomexanik nuqtai nazardan, sakrash balandligi va qo‘llarning dinamik harakati (masalan, bilakning 200-250 daraja/soniya tezligi) blokning qamrovini va samaradorligini oshiradi. Fiziologik jihatdan, aerob quvvatning yuqoriligi va mushaklarning laktatga chidamliligi o‘yinchilarning uzoq muddatli barqarorligini ta’minlaydi, bu esa blokning o‘yin oxiridagi muvaffaqiyatini 10-12% ga yaxshilaydi. Texnik va taktik elementlar bo‘yicha, optimal oyoq pozitsiyasi (45-60 daraja) va “uchuvchi blok” kabi usullar raqib hujumlarini cheklashda muhim ro‘l o‘ynasa, amaliy yondashuvlar, masalan, “depth jump” va videotasvir tahlili blokning aniqligi va sinxronligini 15-22% ga oshirishi isbotlandi.

Ushbu natijalar voleybolchilar va murabbiylar uchun blok qo‘yishni optimallashtirishda ilmiy asoslangan strategiyalarni taklif etadi. Tahlil shuni ko‘rsatdiki, blokning samaradorligi nafaqat individual texnikaga, balki jamoaviy muvofiqlikka va fiziologik tayyorgarlikka ham bog‘liq.

Maqola voleybolning zamonaviy talablariga javob beradigan kompleks yondashuv – biomexanik optimallashtirish, fiziologik chidamlilikni oshirish, texnik-taktik mahoratni rivojlantirish va mashg‘ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilishi zarurligini tasdiqlaydi. Ushbu xulosalar murabbiylar uchun qo‘llanma sifatida xizmat qilib, jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Palao J. M., Hernández-Hernández E. Game statistical system and criteria used by Spanish volleyball coaches //International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2014. – T. 14. – №. 2. – C. 564-573.
2. Silva A. F. et al. The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review //International journal of environmental research and public health. – 2019. – T. 16. – №. 16. – C. 2960.
3. Gjinovci B. et al. Plyometric training improves sprinting, jumping and throwing capacities of high level female volleyball players better than skill-based conditioning //Journal of sports science & medicine. – 2017. – T. 16. – №. 4. – C. 527.
4. Royal, K. A., Farrow, D., Mujika, I., Halson, S. L., Pyne, D., & Abernethy, B. (2006). The effects of fatigue on decision making and shooting skill performance in water polo players. *Journal of sports sciences*, *24*(8), 807-815.
5. Eom H. J., Schutz R. W. Statistical analyses of volleyball team performance //Research quarterly for exercise and sport. – 1992. – T. 63. – №. 1. – C. 11-18.
6. Hughes M., Franks I. M. (ed.). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport. – Psychology Press, 2004.
7. Wang H. K., Cochrane T. A descriptive epidemiological study of shoulder injury in top level English male volleyball players //International journal of sports medicine. – 2001. – T. 22. – №. 02. – C. 159-163.

8. Tillman M. D. et al. Jumping and landing techniques in elite women’s volleyball //Journal of sports science & medicine. – 2004. – Т. 3. – №. 1. – С. 30.

9. Gabbett T., Georgieff B. Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2007. – Т. 21. – №. 3. – С. 902-908.

10. Amasay T. Static block jump techniques in volleyball: Upright versus squat starting positions //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2008. – Т. 22. – №. 4. – С. 1242-1248.

11. Wagner H. et al. Upper-body kinematics in team-handball throw, tennis serve, and volleyball spike //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2014. – Т. 24. – №. 2. – С. 345-354.

12. Forthomme B. et al. Factors correlated with volleyball spike velocity //The American journal of sports medicine. – 2005. – Т. 33. – №. 10. – С. 1513-1519.

13. Donà, G., Zorzi, E., Petrone, N., Sawacha, Z., & Cobelli, C. (2006). Biomechanical analysis of three different blocking footwork techniques in volleyball: a pilot study. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.

14. Benelguemar H., Bouabdellah S., Mouıssı F. The kinematical analysis of blocking skill in volleyball and their relationships with the explosive force of lower limbs //International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS. – 2020. – Т. 6. – №. 2. – С. 73-79.

15. Marcelino R., Mesquita I., Sampaio J. Effects of quality of opposition and match status on technical and tactical performances in elite volleyball //Journal of sports sciences. – 2011. – Т. 29. – №. 7. – С. 733-741.

16. Giatsis G., Lopez Martinez A. B., Gea García G. M. The efficacy of the attack and block in game phases on male FIVB and CEV beach volleyball. – 2015.

17. Sheppard J. M., McGuigan M. R., Newton R. U. The effects of depth-jumping on vertical jump performance of elite volleyball players: an examination of the transfer of increased stretch-load tolerance to spike jump performance //Journal of Australian Strength and Conditioning. – 2008. – Т. 16. – №. 4. – С. 3-10.

18. Anitha K., Rathod L. B. L. Resistance Band Training as a Superior Tool for Enhancing Sports Performance in Volleyball Players: A Review. 2020.

19. Durai C. Effect of visual feedback on volleyball skills among physical e ducation students //Int. J. Creat. Res. Thoughts. – 2016. – Т. 4. – №. 2. – С. 2320-2882.

20. Sánchez-Moreno J. et al. Dynamics between playing activities and rest time in high-level men’s volleyball //International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2016. – Т. 16. – №. 1. – С. 317-331.

21. Sinsurin K., Srisangboriboon S., Vachalathiti R. Side-to-side differences in lower extremity biomechanics during multi-directional jump landing in volleyball athletes //European journal of sport science. – 2017. – Т. 17. – №. 6. – С. 699-709.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

DZYUDOChI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISh

Darmenbaeva Klara Azatbay qizi
Stajyor o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
darmenbaeva_klara@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada tadqiqot davomida dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi uchun eng samarali mashg‘ulotlarning biri harakatli o‘yin usuli ekanligi aniqlandi. Dastlabki o‘rgatish bosqichida tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar va o‘yin mashqlarini sezilarli darajada qo‘llash harakat ko‘nikmasini yanada muvaffaqiyatli shakllantirishga, dzyudochi qizlar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni bajarishning o‘yin shakli kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga ko‘proq mos keladi va yosh dzyudochilarning sport-texnik tayyorgarligini samarali amalga oshirish imkonini beradi.*

Kalit so‘zlar: *Sport kurashi, dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar usuli.*

Аннотация: *В данной статье в ходе исследования было установлено, что одним из наиболее эффективных занятий по физической подготовке девушек-дзюдоисток является подвижно-игровой метод. Значительное применение игр и игровых упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости на начальном этапе обучения, способствует более успешному формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, необходимых дзюдоисткам. Игровая форма выполнения упражнений больше соответствует возрастным особенностям учащихся младшего школьного возраста и позволяет эффективно осуществлять спортивно-техническую подготовку юных дзюдоистов.*

Ключевые слова: *Спортивная борьба, дзюдо, физическая подготовка, подвижные игры.*

Abstract: *In this article, during the study, it was established that one of the most effective exercises for the physical training of female judokas is the method of active games. A significant application of games and game exercises aimed at developing speed, speed-strength qualities, endurance, and agility at the initial training stage contributes to the more successful formation of motor skills, the development of physical qualities necessary for female judokas. The game form of performing exercises is more suitable for the age characteristics of primary school*

students and allows for the effective implementation of the sports and technical training of young judokas.

Key words: *Sport wrestling, judo, physical training, method of active games.*

Kirish. O‘zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida yangi imkoniyatlar yaratdi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi PQ–127-son qarori sportchilarning yozgi va qishki Olimpiya hamda Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarligini jadallashtirish, dzyudo sport turini ommalashtirish va yosh iqtidorli sportchilarni saralash tizimini takomillashtirishga qaratilgan. Shu bilan birga, milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash muhim vazifa sifatida belgilangan.

Dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, harakatli o‘yinlar yordamida texnik harakatlarni shakllantirish bo‘yicha tajribalar yetarlicha o‘rganilmagan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli sport turlarida qo‘llanilayotgan harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish yosh dzyudochi qizlarning tayyorgarlik jarayonida qanday natijalar berishi mumkinligini aniqlash maxsus tadqiqotlarni talab qiladi.

Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar uchun o‘yin usuliga asoslangan eksperimental metodika joriy etilishi ularning jismoniy sifatlarini yanada samarali rivojlantirishga xizmat qilishi taxmin qilinadi. Bu esa murabbiylardan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va yuklamalarni oqilona rejalashtirishni talab etadi.

Adabiyotlar tahlili. Dzyudo va kurash sport turlari bo‘yicha tadqiqotlar muhim ilmiy asoslarni o‘z ichiga oladi. A.A. Istomin (1993) va A.N.Elov (2005) tomonidan dzyudo kurashi bo‘yicha tayyorgarlik metodikasi yoritilgan. L.P.Yugay (2003) esa dzyudo texnikasi va taktikasi asoslarini o‘rgangan. V.A. Kuvanov (2017, 2018) va hamkor mualliflar erkin kurash va sport kurashida jarohatlardan saqlanish, mushak tonusini boshqarish hamda yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha samarali usullarni taklif qilgan. Ushbu tadqiqotlar dzyudochi qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish istiqbollarini belgilashga yordam beradi.

Tadqiqotning usullari. Adabiyot manbalarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, sport-pedagogik testlash, so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan iborat.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Tajribada ta’limning ikkinchi yilidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning ikki guruhi ishtirok etdi. Sinaluvchilarning umumiy soni 40 nafar, tajriba guruhi va nazorat guruhlarida 20 nafardan. Ikkala guruh yoshi, shug‘ullanish staji, jismoniy rivojlanishi bir xil bo‘lgan yosh sportchilardan tashkil topgan.

Tajriba guruhining o‘quv-mashg‘ulot jarayoni biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga haftasiga 3 marta 90 daqiqadan amalga oshirildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy metodika bo‘yicha haftasiga 3 marta 90 daqiqadan o‘tkazildi. Tadqiqotlar to‘rt bosqichda o‘tkazildi, ba’zi bosqichlar parallel ravishda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish asosida biz muammoni o‘rgandik va uni hal qilish yo‘llarini aniqladik, shuningdek, ilmiy tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgiladik. Ikkinchi bosqichda pedagogik kuzatuv o‘tkazildi, test to‘plami tanlandi, harakatli o‘yin usulidan foydalangan holda jismoniy tayyorgarlikning eksperimental metodikasi ishlab chiqildi. Uchinchi bosqichda tajriba-sinov o‘tkazildi. To‘rtinchi bosqichda pedagogik tajriba-sinovdan olingan ma’lumotlar qayta ishlanib, tahlil qilindi va xulosalar shakllantirildi.

Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning mashg‘ulot jarayoniga biz tomonimizdan ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlar majmuasi kiritildi. Yosh dzyudochi qizlar mashg‘ulotlarida qo‘llash uchun tavsiya etilgan harakatli o‘yinlarni uch guruhga bo‘ldik. Birinchi guruhga muvofiqlashtiruvchi o‘yinlar (tegish o‘yinlari) kiradi. Ikkinchi guruhga dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan shartli o‘yinlar kiradi. Shartli va qo‘shma o‘yinlar harakatli o‘yinlar bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalarda yetarlicha to‘liq yoritilgan.

Bular (hujumkor ushlash o‘yinlari, ushlashni buzish o‘yinlari, siqish o‘yinlari) kiradi. Uchinchi guruhga qo‘shma o‘yinlar kiradi. Ular yordamida dzyudochi qizlarning koordinatsion imkoniyatlari, funksional ko‘rsatkichlari oshadi. Tutash o‘yinlarga yakkakurashlar yoki ularning elementlari kiradi.

Tajribaning ta’kidlovchi bosqichida tajriba va nazorat guruhlari o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari sezilarli farqlarga ega bo‘lmadi.

Takroriy pedagogik test sinovlari tajriba guruhi va nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarda barcha testlarda ijobiy dinamikani ko‘rsatdi. Pedagogik tajriba-sinov davomida tajriba guruhi va nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari dinamikasi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi va nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari dinamikasi (Ximagem) dinamikasi

Test	**Boshlang‘ich bosqich**		**Yakuniy bosqich**			
	Tajriba	Nazorat	Tajriba	Ko‘rsatkichdagi o‘sish (%)	Nazorat	Ko‘rsatkichdagi o‘sish (%)
Uch marta oldinga dumalash, (soniya)	3,68 0,84	3,49 0,98	2,97 0,59	19,3	3,23 0,93	7,9

Belgiga sakrash, (sm)	4,6 2,48	5,17 3,25	3,41 1,37	15,9	4,93 2,89	5,2
Gimnastika tayoqchasidan hatlab o‘tish	16,25 6,12	7,22 2,8	14,05 3,88	13,08	16,64 2,68	3,3

Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarida ko‘rsatkichning yuqori o‘sishi “Uch dumalash” testida aniqlandi va 19,3% ni tashkil etdi. Nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarda esa 7,9% ni tashkil etdi. Test dzyudochi tayyorgarligining asosiy fazilatlaridan biri bo‘lgan tana qismlarining kelishilgan harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatini aks ettiradi.

“Belgiga sakrash” va “Gimnastika tayoqchasidan hatlab o‘tish” testlarida ham tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarida mos ravishda 15,9% va 13,8% ga o‘sish aniqlandi. Shunga o‘xshash ko‘rsatkichlarda nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarda mos ravishda 5,2% va 3,3% ga o‘sish kuzatildi.

Xulosa. Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarining jismoniy qobiliyatlarini testlash ko‘rsatkichlari ijobiy, biroq, bizning fikrimizcha, u boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarining tabiiy biologik 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. Istomin A.A. Dzyudo kurashi. Tashkent, 1993.
2. Elov A.N. Dzyudo, Tashkent / 2005.
3. Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент, 2003 г.
4. 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.
5. Куванов В.А. Управление мышечным тонусом в спортивной борьбе / Е.Н. Коростелев, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры: Ежемесячный научно-теоретический журнал. / под ред. Л. Лубышевой. – М.: 04, 2018. – 57-59 с.
6. Куванов В.А. Методика развития скоростно-силовых способностей борцов 13 – 14 лет // В.А. Дорофеев, Е.Н. Коростелев // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 3 (157) – 2018 год ISSN 1994-4683. – СПб, 2018. 185-188 с.

SPORT ISKERLIGINDE EKOLOGIYALIQ PATOGEN FAKTORLARDIŃ TÁSIRI

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich
Biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor w.w.a.
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
medetramazanov@inbox.ru

Annotaciya: *Maqalada sportshı organizmine qorshaǵan ortalıq hám ekologiyalıq faktorlardıń tásiri, tábiyattıń tábiyiy salamatlandırıwshı qurallarınan paydalanıwdıń zárúrli faktorları, 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 boyınsha usınıslar berilgen.*

Tayanısh sózler: *tábiyat, qorshaǵan ortalıq, ekologiya, tábiyiy faktorlar, organizm, háreket iskerligi, salamtlıq, fizikalıq iskerlik.*

Аннотация: *В статье описаны рекомендации по влиянию окружающей среды и экологических факторов на организм спортсмена, необходимым факторам использования природных оздоровительных средств природы, взаимодействию организма с окружающей средой, а также влиянию различных благоприятных и неблагоприятных патогенных факторов окружающей среды на жизнедеятельность организма, процессы жизнеобеспечения и системы гомеостаза, а также на сохранение или нарушение деятельности организма в целом.*

Ключевые слова: *природа, окружающая среда, экология, природные факторы, организм, деятельность, здоровье, физическая активность.*

Abstract: *The article provides recommendations on the influence of environmental and ecological factors on the athlete's body, the necessary factors for using natural remedies, the interaction of the body with the environment, and the influence of various favorable and unfavorable pathogenic environmental factors on the body's vital activity, life support processes, homeostasis systems, and the overall functioning of the body.*

Key words: *nature, environment, natural factors, ecology, organism, activity, health, physical activity.*

Kirisiw. Dúnyanıń jetekshi ilimiy-izertlew oraylarında ekologiyalıq faktorlardıń xalıq salamatlıǵına unamsız tásirin bahalaw, ekologiyalıq faktorlar tásirinde kelip shıǵatuǵın dem alıw, qan aylanıw sistemaları keselliklerіniń aldın alıw, sonıń ishinde qolaysız ekologiyalıq faktorlar tásirinde ósip kiyatırǵan organizmniń keskin ózgeriwsheń tábiyiy klimat sharayatlarında individual rawajlanıwınıń adaptiv imkaniyatları, funkcionallıq háreket iskerligi dárejesi hám

organizmniń morfofunkcional kórsetkishlerin bahalaw boyınsha keń kólemli izertlew jumısları alıp barılmaqta. Bul baǵdarda hár qıylı klimat sharayatları hám funkcional jaǵdaylarǵa baylanıslı halda organizmniń funkcional kórsetkishlerin anıqlaw, qolaysız klimat sharayatlarında beyimlesiw ózgesheliklerin ilimiy tiykarlaw hám ekstremal regionlarda sırtqı ortalıqtıń qolaysız ekologiyalıq faktorları tásirine beyimlesiwi jáne fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin jetilistiriw boyınsha izertlewler alıp barıw áhmiyetli wazıypa bolıp belgilenbekte.

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 ávladqa 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 ilájlar kórilmekte.

Elimizde ekologiyalıq qáwiplerdiń unamsız tásirinen qorǵaw maqsetinde barlıq aymaqlarda “Jasıl mákan” ulıwma milliy joybarı ilajları úzliksiz shólkemlestirilip atır.

Izertlew metodologiyası. 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 etiw nızamlıqların belgileydi. Qorshaǵan ortalıqtıń organizm jaǵdayına, onıń organları hám sistemalarınıń iskerligine, maslasıw qábiletine, aktivligine, háreketsheńligine, shıdamlılıǵına, islew qabiletine keri tásiri qorshaǵan ortalıq pataslanıwınıń fizikalıq-ximiyalıq hám biologiyalıq faktorların, sonıń menen birge neyropsixogen tásirlerin óz ishine aladı [5.71-72].

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.

1-keste.

Insan hám qorshaǵan ortalıqqa patogen tásir kórsetiwshi faktorlar

<table>
<tr><td colspan="6">Ekzo hám endoekologiyaliq patogen tásir kórsetiwshi faktorlar hám olardı bahalaw kriteriyaları</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tábiyiy</td><td colspan="4">Antropogen</td></tr>
<tr><td>Abiotik</td><td>Biotik</td><td>Texnogen</td><td colspan="3">Social-ekonomikalıq</td></tr>
<tr><td colspan="6">Fizikalıq - ximiyalıq - medicinalıq-biologiyalıq - neyropsixogenlik</td></tr>
<tr><td colspan="6">Generalizaciyalańgan stressli tásirler</td></tr>
<tr><td>Patologiya aldı (stress jaǵdayı, beyimlesiw shegarasınıń tómenlewi, ashıwlanıw, sharshawdıń artıwı h.t.b.)</td><td colspan="2">Klinikalıq belgilersiz patologiyalıq ózgerisler (buzılıwlardıń tranzitorlıq sıpatı hám basqalar)</td><td>Kesellik (ótkir, sozılmalı)</td><td colspan="2">Endoekologiyalıq kórinisler (ótkir, sozılmalı)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"></td><td>Ontogenetik (tuwma - násillik indukciyalangan - antenatal hám postnatal)</td><td colspan="2">Filogenetikalıq (genotip hám fenotip mutaciyasınıń evolyuciyalıq ózgerisleri)</td></tr>
<tr><td colspan="6">Qospa - kompleksli ekologopatogen tásirler</td></tr>
<tr><td colspan="6">Global faktorlar</td></tr>
<tr><td>Landshaft (klimat, gidrogeologiyalıq, geomagnit h.t.b.)</td><td>Zonal (gravitaciyalıq, zoopatogen, endemik h.t.b.)</td><td>Planetarlıq (kosmoslıq tásirler, basqa kosmoslıq obyektlerdiń Jerge tásiri h.t.b.)</td><td>Paleontologik (paleontologiyalıq dáwirlerdiń ózgeriwi h.t.b.)</td><td>Tariyxıy (jámiyetlik formaciyalardıń, sistemaniń, ekonomikalıq qatnasıqlardıń, qatlamlardıń ózgeriwi h.t.b.</td><td>Geosiyasiy (aymaqlardıń qayta bóliniwi, urıslar, etnik kelispewshilikler, húkimetlerdin almasıwı, diniy kelispewshilikler h.t.b.)</td></tr>
<tr><td colspan="6">Bahalaw kriteriyaları</td></tr>
<tr><td>Alternativ (bar-joq, ±).</td><td colspan="2">Muǵdarı (zattıń koncentraciyası, ruxsat etilgen shegara koncentraciyası, % den-sawlıq norması h.t.b.)</td><td>Yarım muǵdarlı (reńli jaqsı - jaman, ballar, keselliktiń awırlıq dárejesi h.t.b.)</td><td colspan="2">Integrallıq (kompleks, den-sawlıq-ortalıǵı h.t.b.)</td></tr>
</table>

Sport penen shuǵıllanıwda joqarı nátiyjelerge erisiw ushın organizmniń fizikalıq jaǵdayı, shınıǵıwlar dárejesi, ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq, beyimlesiw imkaniyatları, iskerlik qábileti hám sportshınıń isshеńlik dárejesi

ayrıqsha áhmiyetke iye boladı. Sport hám dene mádeniyatı ekologiyası 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 áhmiyeti sportshıǵa hár túrli ekologiyalıq (endo hám ekzogen) faktorlardıń turaqlı tásiri astında trenirovka procesin shólkemlestiriwdiń zamanagóy talapların túsindiredi [2.140].

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 qatnasıw 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. 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 [6.125].

Átirap-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. Adamlarda kislorod jetispewshiliginen ózin qorǵaw mexanizmleri joq.

Adam organizmi hawa sapasına hám onıń quramınıń bekkemligine joqarı talaplardı qoyadı. Hawanıń ximiyalıq quramı hám fizikalıq qásiyetleri insannıń kompensacion fiziologiyalıq mexanizmlerin zorıqtırmastan hám onnan da kóbirek

den-sawlıǵında patologiyalıq ózgerislersiz támiyinlewi kerek. Hawanıń fizikalıq qásiyetleri hám sapası teńiz júzesinen biyiklikke, sonıń menen birge, adamlardıń ekonomikalıq hám sanaat iskerligine baylanıslı. Atmosfera hawasın pataslandıratuǵın elementler júdá kóp. Kóbinese shań, kúye, janbaǵan kómir bólekleri, uglerod oksidi, altın kúkirt dioksidi, altın kúkirt puwları, azot hám xlorid kislotalar sonıń menen birge smolalı elementler kóp ushırasadı. Atmosferanıń pataslanıwı degende adamlardıń xojalıq hám islep shıǵarıw iskerligi, sonıń menen birge, adamlar hám haywanlar turmısı nátiyjesinde atmosferaǵa gaz tárizli elementler hám qattı bólekshelerdiń kirip keliwi túsiniledi. Ókpe arqalı ótiwshi záhárli zatlar asqazan-ishek traktı arqalı kiriwshi záhárli zatlardan 80-100 márte kúshlilew ekenligi anıqlanǵan. Sol sebepli jollar (magistrallar) boyında, zavod hám fabrikalar qasında, sanaat kárxanaları qasında jaylasqan oypatlıqlarda hám taǵı basqalarda shuǵıllanıw múmkin emes. Eger avtomobil jolları (asfalt jollar) suwǵarılǵan bolsa (azanda hám keshte), ol jaǵdayda hawa pataslanıwı procenti azayadı. Atmosferası pataslanǵan qalalarda iri xalıqaralıq jarıslar ótkerilgende hawa tazalıǵına ayrıqsha itibar qaratıladı.

Qaraqalpaqstan Respublikasınıń túrli rayonlarında jasawshı oqıwshılardıń salamatlıǵına jasaw ortalıǵınıń ekologiyalıq parametrleri faktorlarınıń tásirin bahalawda organizmge tásir kórsetiwdiń tómendegi dárejeleri anıqlandı: Atmosfera hawasınıń pataslanıw dárejesi (32,4%) eń úlken kólemge iye. Tásir dárejesi boyınsha tómendegi faktorlar – transport júklemeleri (5, 8%), geoortalıqtıń parametrleri derlik teń hám 2,8% ti quraydı, aqırǵı orınlardan birinde – xalıq punktlerinde ximiyalıq pataslanıw hám qolaysız fizikalıq faktorlar tásiri – 2,1% iyeleydi.

Qaraqalpaqstannıń Shomanay rayonında jasawshı oqıwshılar salamatlıǵına geoortalıq faktorlarınıń tásirin analiz qılıw sonı kórsetti, atmosfera hawası pataslanıwı (44,5%) sıyaqlı jasaw sharayatlarınıń qásiyetleri eń úlken úlesti quraydı. Suw háwizleriniń bar yamasa joq ekenligi sıyaqlı keyingi faktorlardıń dárejesi – 14,7%. Gidrosferada júz beriwshi procesler 14,2 % ke tásir kórsetedi. Oraylıq aymaqta yaǵnıy Nókis qalasında jasawshı oqıwshılardıń densawlıǵı ósimlik qatlamınıń (14,1%) sezilerli dárejede bolıwı, jıl dawamında hawa massası (13,8%) tásiriniń onsha joqarı bolmawı menen baylanıslı. Sol sebepli, bul zonada jasawshı óspirimlerdiń densawlıǵınıń qáliplesiwine eń kem tásir kórsetiwshi ósimlik qatlamı sapası bar bolıp, ol házirgi waqıtta xalıqtıń xojalıq aktivligi tómenlewi sebepli bul zonada antropotexnogen ortalıq tásirine kemirek dús keledi. [9. 136-142]

Ótkerilgen tájiriybede texnogen pataslanǵan aymaqlardaǵı óspirimlerde sırtqı dem alıw funkciyasınıń tómenlewi anıqlandı, bul atmosfera hawasınıń ximiyalıq pataslanıwı sharayatında kóbirek ańlatıladı. Júrek-qan tamır sistemasınıń funkcional jaǵdayı kórsetkishleri 2-kestede keltirilgen.

2-keste

Tekserilgen óspirimlerdiń júrek-qan tamır sisteması funkcional jaǵdayı kórsetkishleri (M ± м)

Ekologiyalıq toparı	jınısı	SAB, mm rt.	DAB, mm rt.	JUJ, soqı/min	ÓTS, l/min	Koeff. balı
Nókis qalası	er bala	120,6±2,15	76,8±1,61	76,7±2,14	4,8±0,14	1,62±0,04
	qız bala	116,6±1,94	75,2± 1,35	76,5±1,91	4,7±0,12	1,57±0,05
Shomanay rayonı	er bala					
	qız bala					

Túsindirme: * - statistikalıq tárepten qadaǵalaw menen parqı úlken (p < 0, 05).

Kórsetilgen maǵlıwmatlarda II hám III tájiriybe toparı jaslarındaǵı sistolik qan basımı (SAB) toparınıń ortasha kórsetkishleri qadaǵalaw toparındaǵı uqsas kórsetkishlerden statistikalıq tárepten bir qansha joqarı. Topardıń diastolik qan basımınıń (DAD) ortasha bahaların analiz qılıwda III tájiriybe toparındaǵı óspirimler hám qızlarda hám II tájiriybe toparındaǵı óspirimlerde statistikalıq tárepten sezilerli dárejede kóbeyiwi, II tájiriybe toparınan bolǵan óspirimlerde I tájiriybe toparına salıstırǵanda sezilerli dárejede kemeyiwi anıqlandı. II, III tájiriybe toparında arterial gipertenziyalı óspirimler sanı qadaǵalaw toparına salıstırǵanda kóbeyiw tendenciyası baqlanıp atır (tiyisli túrde 1,21; 3,28 teńdey). Solay etip, hár qıylı ekologiyalıq zonalar boyınsha alınǵan nátiyjelerdi jáne de analizlew Qaraqalpaqstanda jasawshı óspirimlerdiń kesellik kórsetkishleri qorshaǵan ortalıq faktorlarınıń tásirine baylanıslılıǵın tolıq kórip shıǵıwǵa múmkinshilik beredi [9. 136-142].

Juwmaq hám usınıslar. Ilimpazlar tárepinen alıp barılǵan izertlewlerde topıraqtıń ximiyalıq tóginler menen pataslanıwı olardıń ósimlik ónimlerine, keyinirek sharwashılıq ónimlerine (sút, gósh), palız eginleri hám miywelerge kirip barıwına alıp keliwi boyınsha maǵlıwmatlar berilgen. Sonıń menen birge, jat elementlerdiń organizmge kiriwiniń barlıq jollarınıń ishinde adamlardıń azıq-awqatlıq zatlar arqalı ksenobiotiklar menen keselleniwi 80% yamasa onnan kóplegen jaǵdaylarda (95% ge shekem) jetedi. Máselen qorshaǵan ortalıqta turaqlı bolǵan pesticidlar insan denesine 95% jaǵdaylarda azıq-awqatlar arqalı, 4,7% suw arqalı, tek 0,3% ke jaqını dem alıw jolları hám júdá az muǵdarda teri arqalı kiredi. Pesticidler menen pataslanǵan azıq-awqatlardı ruxsat etilgen maksimal dárejesinen asıp ketken muǵdarda tutınıw densawlıq ushın qáwip payda etedi. [8.1884]

Sol sebepli sportshılardıń racional awqatlanıwın shólkemlestiriw ekologiyalıq hám gigiyenik principlerge tiykarlanıwı kerek. Hár qıylı mikroelementlerdiń joqarı muǵdarı bolǵan azıq-awqat ónimlerin isletiw tek ǵana sport kórsetkishleriniń

tómenlewine emes, al densawlıǵınıń da bıraz tómenlewine alıp keliwi múmkin. Sonlıqtan komanda shıpakeri ónim sapasın, islep shıǵarılǵan jerin, saqlaw múddetin tekseriwi, sportshılar ushın azıq-awqat ónimlerine bolǵan zamanagóy talaplarǵa juwap beriwi kerek.

Joqarı sport kórsetkishlerine erisiw ámeliyatı sonı kórsetedi Olimpiada oyınları, jáhán chempionatları hám basqalarda awqatlanıw ayrıqsha rol oynaydı. Sportshılardıń tabıslı nátiyjeleri azıq-awqattıń sapasına, milliy faktorlarǵa (milliy taǵamlar), tayarlıqqa hám basqa kóp faktorlarǵa baylanıslı. Bir qatar komandalar jáhán chempionatlarına ózleri azıq-awqat, suw hám aspaz alıp keliwleri de ámeliyatta óz tastıyıǵın tapqan. Bul júdá zárúrli, sebebi, belgisiz azıq-awqatlardı tutınıw kóbinese asqazan-ishek traktınıń buzılıwına alıp keledi. Olimpiada oyınlarında kóplegen mámleketler sportshıları hár bir sportshısına tanıs bolǵan milliy taǵamları tayarlanatuǵın orınlarda awqatlandıradı. Sonıń menen birge, suyıqlıq qabıllaw rejimi de zárúrli bolıp tabıladı. Íssı, ızǵar klimat sharayatında sportshılar suyıqlıqtı tutınıwdı sheklemewi kerek.

Hár qanday funkcional sistemalardıń nátiyjeliligi de hawa rayı sharayatına baylanıslı. Máselen, aldınnan yaki arqadan esip turǵan samal tezliktiń kóteriliwi yaki tómenlewine, energiya jumsalıwına tásir kórsetedi. Ulıwma sırtqı ortalıq haqqındaǵı anıq maǵlıwmatlar málim dárejede sportshını tayarlaw, jarıs ótkeriwdi shólkemlestiriw sıpatın joqarılatadı, trenirovka hám jarıstıń nátiyjeliligin sheshiwge járdemlesedi.

Sport iskerligi usı iskerlikti orınlaw ushın juwapker bolǵan barlıq funkcional sistemalardıń jumıs kúshi menen birge keledi hám bulshıq etlerdiń jumısın energiya menen támiyinlew deregi bolıp esaplanadı. Fizikalıq shınıǵıwlar klassifikaciyası, dinamikalıq hám statikalıq jumıslardıń ózgeshelikleri, energiya támiynatı túrleri hám basqalar haqqında sonı aytıw múmkin, bulshıq etler júklemesin nátiyjeli orınlaw ushın zárúr bolǵan fiziologiyalıq funkciyalardıń ózgeriw dárejesi onıń iskerlik dárejesi menen belgilenedi**.**

Belgili bolǵanınday, nátiyjeli professional dene tárbiyası hám sport iskerligi ushın:

• bulshıq etlerdiń kúshli (yaki jeterli bolmaǵan) júklemesinde insan organizminiń ekologikalıq teń salmaqlılıqların biliw;

• dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshı shaxslardıń salamatlıǵın tiklew, saqlaw quralları hám usılların tańlaw;

• 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 [8. 1884-1885].

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. Матвеев Л.П. “Основы спортивной тренировки” М.: Физкультура и спорт 1977., -280 с 3.

4. Платонов В.П. “Обшая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте” Киев.: Олимпийская литература 1997., -284 с

5. Селе Г. “Очерки об адаптационном синдроме” Москва.: Медгиз 1960 “Стресс жизни” цит.по с 71-72

6. Атаджанян Н.А., Турханов А.И., Шепдеров Б.А. “Этюды об адаптаций и путях сохранения здоровья” Москва.: изд-во “Сирин” 2002 -156 с 6.

7.Керимов Ф., Умаров М. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш” Тошкент.: O'zDJTI 2005. 125 б

8. 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.

9. 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

10. Мамбетуллаева С.М., Рамазанов М.Б. «Влияние экологических факторов на состояние здоровья учащихся академических лицеев в Республике Каракалпакстан» "Вестник ННУз" 2024. №3/1. - С. 65-68

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

OLIY TA’LIM MUASSASASI TALABA-QIZLARINING ENGIL ATLETIKADAGI JISMONIY RIVOJLANISHI

Ro‘ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o‘g‘li
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
bunyod_2020@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo‘llaniladigan vosita va usullarni to‘g‘ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy tomonlari keltirilgan. Bu esa zaxira sportchilarni saralash va ular bilan ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish yuzasidan yangi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini belgilab beradi. Yengil atletika mashg‘ulotlarida talabalarni mashg‘ulot jarayonini tuzish uchun avvalo ularning jismoniy rivojlanish darajasiga e’tibor qaratish talab etiladi.*

Kalit so‘zlar: *talabalar, jismoniy rivojlanish, yengil atletika, sport to‘garaklari, mashg‘ulot sikllari, jismoniy tarbiya, mashg‘ulot jarayoni.*

Аннотация: *В статье представлены положительные стороны системы подготовки спортсменок, способных соревноваться на международном уровне, с учетом особенностей физического развития студенток высших учебных заведений и выбором правильных средств и методов. Это определяет необходимость проведения новых научных исследований по отбору резервных спортсменов и организации эффективного тренировочного процесса с ними на многолетних этапах подготовки. В легкой атлетике при построении тренировочного процесса студентов необходимо в первую очередь обращать внимание на уровень их физического развития.*

Ключевые слова: *студенты, физическое развитие, легкая атлетика, спортивные секции, учебно-тренировочные циклы, физическое воспитание, тренировочный процесс.*

Abstract: *This article presents the positive aspects of the system of training athletes who can compete at the international level, taking into account the characteristics of the physical development of female students in higher educational institutions, and the correct selection of tools and methods. This determines the need to conduct new scientific research on the selection of reserve athletes and the organization of effective training processes with them during multi-year training stages. In order to structure the training process of students in athletics, it is necessary to pay attention, first of all, to the level of their physical development.*

Key words: *students, physical development, athletics, sports clubs, training cycles, physical education, training process.*

Kirish. So‘ngi yillarda respubikamizda zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri oliy ta’lim muassasalari talabalari bilan jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini, kompleks sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yengil atletika mashg‘ulotlarida yuguruvchilarning yillik mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo‘llaniladigan vosita va usullarni to‘g‘ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa zahira sportchilarni saralash va ular bilan ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish yuzasidan yangi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini belgilab beradi. Yengil atletika mashg‘ulotlarida talabalarni mashg‘ulot jarayonini tuzish dolzarb muammolardan biri bo‘lib, uning rivojlanishi zamonaviy sharoitlarda sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Oliy ta’lim muassasalarida o‘qish davrida gipokineziya, gipodinamiya va turli xil salbiy omillar ta’siriga duch keluvchi talaba-yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning funksional holati va jismoniy rivojlanishini oshirish muammosi dolzarb hisoblanadi hamda uni hal etish uchun yangi yondashuvlarni taqozo etadi. Ko‘tarilgan muammoning dolzarbligi MDH davlatlari oliy o‘quv yurtlari talabalarining doimiy pedagogik, psixologik va tibbiy tekshiruvlari natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Aniqlanishicha, 30% dan 50% gacha talabalar salomatlik holatida u yoki bu nuqsonlarga ega, ularning ayrim qismida esa surunkali kasalliklar aniqlangan [V.K.Spirin., 2000; O.I.Albokrinova., 2003; A.P.Laptev., V.A.Pankov., 2003; L.A.Semenov., S.P.Mironova., 2006; D.D.Belyaeva., 2007; A.K.Namazov., 2016; V.D.Panachev., A.P.Morozov., 2016; I.V.Jukova., 2018; N.V.Vasenkov., 2018; L.A.Lopatin., 2019 va boshqalar]. Undan tashqari, o‘quv mashg‘ulotlari va dam olish uchun vaqtning nooqilona taqsimlanishi, dam olish vaqtidan tiklanish uchun samarasiz foydalanish, passiv dam olish shakllarining ustunligini ham e’tirof etish joiz, bu doimiy asab, emotsional, psixik zo‘riqishni keltirib chiqaradi va noxush, ba’zan esa salomatlik holatida tuzatib bo‘lmas oqibatlarga olib kelishi mumkin [9]. Shuni e’tirof etish lozimki, talaba yoshlar kasalliklarni oldini olishda, jismoniy holatni saqlab turishda, jismoniy tayyorgarlik holatini saqlashda, butun hayot davomida saqlanib qoladigan, tashqi muhitning turli xil salbiy ta’sirlariga yuqori moslashish imkoniyatlarini ta’minlaydigan “moslashish o‘zagini” hosil qilishda aynan jismoniy tarbiyaning ahamiyatini haligacha to‘liq anglab yetishmagan. Ilmiy tadqiqotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, aksariyat ishlar talabalarning sog‘lom turmush tarzi asoslariga bag‘ishlangan, sportga ixtisoslashmagan oliy o‘quv yurtlarida tahsil oluvchi talabalarning salomatlik holati va jismoniy rivojlanishi yuzasidan maqsadli monitoringni olib boruvchi tadqiqotlar deyarli yo‘q.

Biroq shuni e’tirof etish lozimki, respublika oliy o‘quv yurtlari o‘quv dasturlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv soatlarining kamayishi sodir bo‘lmoqda, ba’zi toifadagi talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari harakat faolligini saqlab turishning yagona yo‘li hisoblanadi. Undan tashqari, oliy o‘quv yurtlarida talaba yoshlarning salomatligi holatida mavjud turli xil nuqsonlarning o‘ziga xos xususiyatlari va ularning jismoniy rivojlanish darajasi e’tiborga olingan holda ishlab chiqilgan yagona mashg‘ulotlar uslubiyati yo‘q.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yengil atletikachi talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari. Yengil atletikachi talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Yengil atletikachi talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash shkalasi ishlab chiqildi. Unga asosan 4 ta jismoniy sifat va 2 ta fiziologik ko‘rsatkich – jismoniy ishchanlik va organizmni tiklanishini namoyon etadigan Garvard step testi va Martine sinovi tanlandi. Har bir testga oid o‘lchov birliklari va ularni baxolash ko‘rsatkichlari jismoniy rivojlanish “a’lo”, “yaxshi“ va “qoniqarli” baholangan talaba yoshlar uchun alohida ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Respublika oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini o‘ziga xos tuzilishga ega ekanligini inobatga olib, biz sportga ixtisoslashmagan oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning dastlabki jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasi ko‘rsatkichlarini baholash shkalasini ishlab chiqdik.

Ushbu baholash shkalasi bo‘yicha ma’lumotlar 1-jadvalda keltirib o‘tilgan.

1-jadval

Talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash shkalasi

(*G‘.A.Yusupov bo‘yicha*)

T/r	Testlar va o‘lchov birligi	Baholash darajasi		
		«qoniqarli»	«yaxshi»	«a’lo»
1.	Garvard step-testi indeksi, (birlik)	39,4-41,9	42,0-47,4	47,5-50
2.	30 m yugurish (sek)	6,0-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
3.	100 m yugurish (sek)	19,3-18,6	18,5-17,1	17,0-16,3
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	145-152	153-167	168-182
5.	Tanani 30 sek ichida ko‘tarish (marta)	8-12	13-21	22-26
6.	30 sek ichida 20 marta o‘tirib turishdan so‘ng YuQChning tiklanish vaqti (Martine)	3 va ko‘proq	2	1,3-1,7

Jadvalda G‘.Yusupov tomonimizdan taklif qilinayotgan baholash shkalasi 6 ta test natijalari bo‘yicha qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashga imkon beradi. Bunday yondashuv bir xil darajadagi harakat tayyorgarligiga ega talabalardan guruhlar shakllantirish imkonini berdi. Jismoniy rivojlanish darajasi “qoniqarli” bahodan past, shuningdek, yurak-tomir tizimining moslashish imkoniyatlari past bo‘lgan, yetarlicha quvvatdagi ishni bajarishga qodir bo‘lmagan va jismoniy ishchanlik qobiliyati indeksi “bo‘sh” deb baholanayotgan talabalarga jismoniy yuklamalarni avaylaydigan rejimda berish lozim.

Tadqiqot jarayonida respublika oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanish darajasini aniqlangandan so‘ng, Iqtisodiyot va pedagogika universitetida tahsil oluvchi talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasini 2-jadvalda batafsil ko‘rib chiqamiz.

Mashg‘ulotlardan tashqari vaqtlarda haftasiga 3 ta mashg‘ulotni tashkillashtirish rejalashtirilgan. Dasturda har bir mashg‘ulot uchun 16 ta mashqlardan iborat majmua tavsiya etilgan. Har bir mashg‘ulotda bir tomonlama yetakchi oyoqni o‘zgartirmagan holda qadam va elementlar majmuasidan 6 ta, yetakchi oyoqni o‘zgartirgan holda qadam va elementlardan 5 ta, joyda yurish va sinxronlashtirilgan elementlar kombinatsiyasidan 2 ta, joyda yurish va oyoqlarni ko‘tarish elementlari kombinatsiyasidan 3 ta mashq, ikkinchi va uchinchi mashg‘ulotlarda esa 6; 5; 2; 3 tadan mashqlar ketma-ketligida bajarilishi taqsimlangan.

2-jadval

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-qizlarni tajribadan oldingi jismoniy va funksional rivojlanish ko‘rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	p
1.	30 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	6,0±0,5	6,0±0,5	p>0,5
2.	100 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	17,2±1,2	17,1±1,5	p>0,5
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm (tezkor kuch)	148±1,4	149±1,8	p>0,5
4.	Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni pastga egish (egiluvchanlik)	9,2±0,8	9,3±0,7	p>0,5
5.	Qo‘l kuchi dinamometr (kuch)	24,6±0,6	24,8±0,82	p>0,5
7.	YQCH zarba/min	83,1±1,77	83,5±1,1	p>0,5
8.	O‘TS, ml	2206,0±1,4	2232,3±1,9	p>0,5
9.	GSTI	50,7±1,4	50,9±1,6	p>0,5

Yuqoridagi 2-jadvalda keltirilgan talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasi tajriba va nazorat guruhlarida tajribadan oldin deyarli bir xil natijalar qayd etildi.

3-jadval

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-qizlarni tajribadan keyingi jismoniy va funksional rivojlanish ko‘rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	p
1.	30 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	5,6±0,5 o‘rta darajada	5,8±0,4 o‘rta darajada	p<0,001
2.	100 m.ga yugurish (sek) (tezkorlik)	16,3±0,94 o‘rta darajada	16,7±1,6 o‘rta darajada	p<0,001
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm (tezkor kuch)	158±1,8 o‘rta darajada	162±1,3 o‘rta darajada	p<0,001
4.	Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni pastga egish (egiluvchanlik)	12,3±1,2 o‘rta darajada	13,6±0,9 o‘rta darajada	p<0,001
5.	Qo‘l kuchi dinamometr (kuch)	24,8±0,4	26,4±0,8	p<0,001
7.	YQCH zarba/min	79,2±1,71	76,7±1,1	p<0,001
8.	O‘TS, ml	2355,0±1,3	2575,0±1,5	p<0,001
9.	GSTI	56,4±1,4	60,4±1,8	p<0,001

Buni shu orqali tushuntirish mumkinki, AB yuklamaga SB ning oshishi bilan reaksiya qiladi, bu, o‘z navbatida, yurak qisqarishlari kuchining oshishini, DB ning pasayishini bildiradi, chunki, arteriyalar kengayishi oqibatida periferik qarshilik kamayadi, bu ishlayotgan mushaklarga umumiy miqdorda qon yetib borishini ta’minlaydi. Mos ravishda TB (tomir bosimi) oshadi, bu bilvosita sistolik qon bosimining oshishini anglatadi. Jismoniy yuklamada YUQS avval ancha oshib bordi, keyin ma’lum darajagacha kamaydi, u butun barqaror ish davomida saqlanib turdi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati bo‘yicha ham ikkala talaba qizlar guruhida farqlar aniqlandi, bu Garvard steptesti natijalarida namoyon bo‘ldi. E’tirof etish joizki, yurak qisqarish sur’ati tez bo‘lganda yurakning ishi kam samarali bo‘lib qoladi. YUQS ning o‘rtacha ko‘rsatkichlari TG da minutiga 120-130 zarbagacha yetdi, bu sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulot yuklamasini bajarishning optimal zonasiga mos keladi. Nafas olinganda va chiqarilganda nafasni ushlab turish ko‘rsatkichlarining ishonchli oshishi ham YUTT zaxira imkoniyatlarining tajriba guruhidagi qizlarda ko‘proq oshganligidan dalolat beradi. Agar tajriba boshida nafas olinganda nafasni ushlab turish NG da 42,3±3,9 ni tashkil qilgan bo‘lsa, unda tajriba oxirida bu qiymat 44,0,3±3,3 ni tashkil etdi, TG da ko‘rsatkichning 42,4±2,9 dan 46,9±2,9 gacha ishonchli o‘sganligi aniqlandi.

Xulosa. Oliy ta’lim muassasalari talabalarini o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishga o‘rgatish, sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali ularda sog‘lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kunda pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat – insonning jismoniy rivojlanishi va

barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar hamda sharoitlarni yaratish shuningdek ulardan oqilona foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

Qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baxolash shkalasi ishlab chiqildi. Unga asosan 4 ta jismoniy sifat va 2 ta fiziologik ko‘rsatkich – jismoniy ishchanlik va organizmni tiklanishini namoyon etadigan Garvard step testi va Martine sinovi tanlandi. Har bir testga oid o‘lchov birliklari va ularni baxolash ko‘rsatkichlari jismoniy rivojlanish “a’lo”, ”yaxshi“ va “qoniqarli” baholangan talaba yoshlar uchun alohida ishlab chiqildi va murabbiylar tomonidan o‘quv jarayonida nozologik holati jihatidan bir xil bo‘lgan talaba qizlarni komplektatsiya qilishda qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev SH.M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so‘zi, 2018yil 23dekabr.

2. Ro‘ziqulov B.B. Oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning yangicha asoslari. Tadbirkorlik va pedagogika. ilmiy-uslubiy jurnal. ISSN: 2181-2659. 2/2023. 140-146 bet.

3. Ro‘ziqulov B.B. Turli o‘yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 64 b.

4. Sherov Z.T. Qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarning mashg‘ulot jarayonini tuzishga tabaqalashtirilgan yondashuv //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 61 b.

5. Xaydarov B.T. Yengil atletikachilar ish qobiliyatini tog‘ sharoitida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yordamida oshirish. / ped.fan.nomzodi. dis. avtoref, Tashkent, 2009. - 24 s.

6. Абдуллаев М.Ж. Совершенствование методики применения подвижных игр в повышении эффективности тренировачных занятий юных легкоатлетов. Автореферат дисс…. доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, Чирчик, 2019, - 50 с.

7. Олимов М.С. Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции /автор.дисс…..канд.пед.наук, Ташкент, 2011. - 24 с.,

8. Юсупов Ғ.А. Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси. / пед.фан.номзоди. дис. автореф, Чирчиқ, 2021. - 61 б.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

BASKETBOLChILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA TAYYORLAShDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNING MUHIM XUSUSIYATLARI

Amirqulov Otabek Ismoilovich
Katta o‘qituvchi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
o.amirqulov72@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh basketbolchilarning yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e’tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma’lumotlar keltirilgan. Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo‘llariga alohida e’tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o‘smirlar sport maktablari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о важности сосредоточения внимания на развитии быстроты движений посредством общей и специальной физической подготовки юных баскетболистов, занимающихся баскетболом, который считается командным видом спорта, для достижения высоких результатов. Особое внимание уделено методам развития быстроты движений юных баскетболистов и способам решения задач. Например, для баскетболистов детско-юношеских спортивных школ на начальном этапе подготовки разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование скорости движений, с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях, быстроту движений в сложных реакциях в неожиданных ситуациях.*

Ключевые слова: *баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества, быстрота, быстрая сила.*

Abstract: *This article provides information about the importance of focusing on the development of quickness of movement through general and special physical training of young basketball players who play basketball, which is considered a team sport, to achieve high results. Special attention is paid to the methods of developing the speed of movement of young basketball players and the ways of solving tasks.*

For example, a complex of exercises aimed at improving the speed of movement has been developed, using exercises that develop balance in sudden movements, quickness of movement in complex reactions in unexpected situations for basketball players of children-adolescent sports schools at the initial training stage.

Key words: *basketball equipment, young athletes, training process, exercise complex, physical qualities, quickness, quick strength.*

Kirish. Hozirgi vaqtda respublikamizning har bir viloyatida sport turlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlarda bolalar va o‘smirlar sport maktablariga bo‘lgan mas’uliyat yanada kuchaymoqda. Zero, bolalar-o‘smirlar sport maktablari o‘quvchi-yoshlarni sportga jalb qilish va ularning jismoniy faolligini oshirishda o‘ziga xos maktab vazifasini o‘tamog‘i lozim [1: 61, 3: 24, 7: 26.].

Mamlakatimizda sport sohasida tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom tarbiyalashdagi o‘rnini inobatga olgan holda, sport tizimini yanada takomillashtirish, uning zamon talablariga mos ravishda o‘quv jarayoni va moddiy-texnik bazasini rivojlantirish hamda aholi orasida sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish bo‘yicha keng ko‘lamli davlat dasturlarini ishlab chiqib, hayotga tatbiq etmoqda.

Sport nafaqat jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzining asosi, balki millatning jipslashuvi, o‘z salohiyatini namoyon etishi va xalqaro maydonda nufuzini oshirish omili hamdir. Bugungi kunda yuksak sport yutuqlariga erishish uchun musobaqalardagi raqobatning ortib borishi va mamlakat terma jamoalari tarkibining kuchayishi sport tanlovi hamda istiqbolli yosh sportchilarni ilmiy asoslangan holda tayyorlash tizimini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatmoqda [4: 21-26, 6: 26-29; 9: 331].

Sportning turli yo‘nalishlarida tanlov jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Sport o‘yinlariga oid maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ayrim sport turlarida, jumladan, basketbol bo‘yicha yosh sportchilarni tanlash mezonlari yetarlicha ishlab chiqilmagan. Basketbolchilarning psixofiziologik jarayonlari va funksional xususiyatlarini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, yuqori natijalarga erishish uchun quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- harakatlarning aniqligi va tezligi;
- to‘p uzatish aniqligi va yumshoqligini ta’minlovchi nozik mushak sezgisi;
- o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish va o‘zgaruvchan vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyati;
- texnik va taktik harakatlarni mukammal bajarish uchun rivojlangan periferik ko‘rish qobiliyati.

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlariga yosh basketbolchilarni tanlash, ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida ularning bitiruv va joriy sinovlari umumiy hamda maxsus jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida amalga oshiriladi. Ushbu mezonlarni yanada takomillashtirish yosh sportchilarni ilmiy asosda saralash va ularning salohiyatini maksimal darajada oshirish imkonini beradi.

Bugungi kunda basketbol yurtimizda jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali hamda ko‘p qirrali vositalaridan biriga aylanib bormoqda. Ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanish organizmning muhim tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, ularning rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli basketbol ko‘plab mamlakatlarda jismoniy tarbiya tizimida alohida o‘rin tutadi. Xususan, maxsus sport maktablari, umumta’lim muassasalari va oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlariga basketbol sport turi kiritilgan. Shuningdek, jismoniy madaniyat jamoalari, sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda ham basketbol mashg‘ulotlari muntazam olib boriladi.

Basketbol yopiq va ochiq maydonlarda o‘tkaziladigan ommaviy sport tadbirlarining ajralmas qismi bo‘lib, dam olish va hordiq chiqarishning samarali vositasi sifatida qo‘llaniladi. Ayniqsa, kam harakatli turmush tarziga ega insonlar uchun basketbol faol jismoniy mashg‘ulotlar orqali sog‘lom hayot kechirish imkonini yaratadi.

Basketbol bilan shug‘ullanish bolalar va o‘smirlar organizmiga ko‘plab ijobiy ta’sirlar ko‘rsatadi:

- Muhim jismoniy sifatlar – sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik rivojlanadi. Egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya kabi fazilatlar shakllanadi.

- Intellektual qobiliyatlar rivojlanadi, sezgi organlari va psixologik jarayonlar takomillashadi. Mehnatsevarlik, maqsadga intilish, qat’iyatlilik, g‘alabaga bo‘lgan ishonch, jamoaviylik kabi ijobiy xislatlar mustahkamlanadi.

- Basketbol bilan shug‘ullanish me’yordan oshib ketsa, bu ortiqcha zo‘riqish va jarohatlarga olib kelishi mumkin. Mashg‘ulotlarning samaradorligi ularning me’yorga muvofiq tashkil etilishiga bog‘liq. Mashhur tabiblarning ta’kidlashicha, har qanday mashq organizm uchun dori yoki zaharga aylanishi mumkin – hammasi me’yorni saqlashga bog‘liq. Shuning uchun sport mashg‘ulotlarini haddan ortiq zo‘riqishsiz, sog‘liqni saqlash tamoyillariga muvofiq tashkil etish muhimdir.

- Basketbol mashg‘ulotlari shunday tashkil etilishi kerakki, ular sportga bo‘lgan qiziqishni oshirishi, kasbiy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam berishi kerak. To‘g‘ri yondashilganda, basketbol oliy ta’lim muassasalari talabalari uchun ham ruhiy va jismoniy tetiklik manbai bo‘lib xizmat qiladi [1: 61, 3: 24, 8: 21].

Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va yuqori malakali

basketbolchilarning mashg‘ulot tizimini o‘rganishga katta e’tibor qaratilgan. Ammo bolalar-o‘smirlar sport maktabining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar yetarlicha tadqiq etilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:
- Nazariy adabiyotlar tahlili
- Pedagogik kuzatuv
- Jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash
- Pedagogik tajriba
- Psixofiziologik usullar
- Hujjatli materiallarni tahlil qilish
- So‘rovnoma va matematik statistika usullari

Tahlil va natijalar. Basketbol nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalariga tayangan holda, basketbolchilar uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi hamda ilmiy asoslandi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida “Harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi” asosida yosh basketbolchilarning tezkorlik sifati 8 turdagi nazorat mashqlari yordamida shakllantirildi. Bu mashqlar quyidagi yo‘nalishlarga ajratildi:

1. To‘p bilan harakatlanishda tezkorlikni oshirish
2. Raqib qarshiligini yengishda harakat tezkorligini rivojlantirish
3. Ta’qibdan qochishda tezkorlikni oshirish

Har bir mashq aniq mezonlar asosida baholandi va yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi individual ko‘rsatkichlar bo‘yicha tahlil qilindi. Ushbu yondashuv basketbolchilarning harakat tezkorligini oshirishga ilmiy asoslangan metodika orqali samarali yondashish imkonini beradi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarning sport takomillashuv bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi

№	Mashqlar majmuasi	Bajarilish tartibi
1.	Raqib qarshiligini kuch bilan yengish	To‘psiz o‘yinchi to‘pli o‘yinchi yelka qismidan ushlab oldinga harakat qilishiga qarshilik ko‘rsatadi
2.	Yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni urib yurish	Himoyachi hujumchining to‘pni urib yo‘nalishni o‘zgartirib xarakatlanishiga qarshilik ko‘rsatadi
3.	Harakatda to‘p uzatish	Maydonning qarama-qarshi ikki burchagida to‘pli o‘yinchilar to‘p urib shchit tomon xarakatlanadi, to‘pni savatga tashlagandan so‘ng ikkinchi o‘yinchini to‘p urib xarakatlanishiga qarshilik ko‘rsatadi

4.	To‘pni himoyalab to‘pga harakat	Ikki to‘pli o‘yinchi bir qo‘lida to‘pni urib harakatlanadi bo‘sh qo‘lida bir – birlarini to‘plarini olib qo‘yishga bahslashadi
5.	To‘p bilan tezkor harakat	To‘pni yerdan zarb bilan dumalatib yuboriladi to‘pli o‘yinchi to‘pni urib xarakatlanib tezkorlik bilan dumalab ketayotgan to‘pni to‘xtatadi
6.	Ta’qibdan qochish	Devor qarshiligida masofadan to‘pni zarb bilan devorga otiladi devor oldida to‘pni urib turli yo‘nalishga xarakatlanayotgan o‘yinchi to‘pdan himoyalanadi
7.	Qarshilikni yengib harakatlanish	To‘pli o‘yinchi belidan rizinka o‘tkaziladi va ikkinchi o‘yinchi tomonidan ushlab turiladi to‘pli o‘yinchi rizina qarshiligida ikkala qo‘lida to‘pni urib oldinga harakatlanadi
8.	Qarshilikda to‘p uchun kurash	Ikki to‘psiz o‘yinchi belgilangan nuqtada turgan to‘pni olishiga bir- biriga kuchli to‘qnashuv ostida

Basketbolchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. “Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi” (1-jadval) 10–12 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot jarayonida raqibning harakatlarini tahlil qilish va shunga mos ravishda yuqori tezlikda harakatlanish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu jarayonda bajariladigan mashqlar va ularning hajmi marta hamda soniya birliklarida baholanadi.

Ilmiy adabiyotlarda sport texnikasiga o‘rgatish jarayoni texnik mahoratning shakllanishi bilan bog‘liq ekanligi qayd etilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, moslashtirilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish texnik ko‘nikmalarning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim tadqiqotchilarning (masalan, A.I. Lisyotsa, 1991) fikriga ko‘ra, harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni shakllantirish imkonini beradi, balki aniq mo‘ljalga olish, harakat aniqligi va diqqatni jamlash kabi muhim qobiliyatlarning rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Basketbol bo‘yicha yetakchi mutaxassis-olimlar O.T. Rasulov va A.Sh. Qosimov basketbol texnikasiga o‘rgatishda ushbu texnik harakatlarga yaqin bo‘lgan harakatli o‘yinlardan foydalanish samarali natija berishini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Bizning tadqiqotimizda ham olingan natijalar mazkur mutaxassislarning fikrlarini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarida basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasi baholandi. Tajriba boshlanishidan avval 30 soniya ichida 2–3 metr masofada to‘pni ko‘krak oldidan aniq uzatish va qabul qilish nazorat guruhida o‘rtacha 13,1 martani, tajriba guruhida esa 13,0 martani tashkil etdi. Uzatish va qabul qilish texnikasi esa nazorat guruhida 7,3, tajriba guruhida esa 7,5 ko‘rsatkichga ega

bo‘ldi. Ushbu natijalar tajriba boshlanishidan oldin ikkala guruh basketbolchilarining texnik tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot davomida 8 oy mobaynida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Bu jarayonda nazorat guruhi an’anaviy mazmundagi mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhi mashg‘ulot dasturiga to‘p uzatish va zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o‘yinlar majmuasi kiritildi. Tajriba yakunlari basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasida sezilarli farqlarni aniqlash imkonini berdi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 10–12 yoshli basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishda muvozanatni saqlash muhim o‘rin tutadi. Ushbu jihatdan “Keskin harakatlarda muvozanatni rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlar majmuasi” (2-jadval) dan foydalanish yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, harakat tezkorligini oshirish va sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, basketbolchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish maqsadida maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlardan kompleks foydalanish texnik mahoratni shakllantirish va sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

2-jadval

Yosh basketbolchilarning muvozanatni rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Bajarilishi
1	Qarshilikda muvozanat saqlash.	To‘g‘ri chiziq usta ikki o‘yinchi turishadi birinchisi o‘yinchi balandlikga sakrash mashqini bajaradi va sakrab qo‘nish fazasida ikkinchi o‘yinchi itarib qarshilik ko‘rsatadi vazifa birinchi o‘yinchi to‘g‘ri chiziq ustiga tushishi kerak.
2	Bir oyoqda muvozanatda to‘p uzatish.	Bir oyoqda turgan o‘yinchi to‘pni ko‘tarib turgan oyoqlari ostidan aylantirib o‘tkazib xuddi shu holatda turgan sherigiga uzatadi shu tarzda davom etadi.
3	Bir oyoqda qarshilik ko‘rsatishda muvozanat saqlash.	To‘g‘ri chiziq ustiga bir oyoqda ikki o‘yinchi qarama-qarshi joylashadi ikkala o‘yinchi xam qo‘llarini zanjir holatda ushlab bir-birlariga qarshilik ko‘rsatishadi.
4	Aylanma harakatlardan so‘ng muvozanatda to‘p qabul qilish.	3 ochkali zona chizig‘iga oraliq masofada 3 ta fishka joylashtiriladi to‘psiz birinchi o‘yinchi fishka atrofini 4-6 marta tezkor harakatda aylanadi va ikkinchi o‘yinchi tomonidan uzatilgan to‘pni savatga tashlaydi.
5	Bir oyoqda muvozanatni ushlab qarshilik ko‘rsatish.	To‘g‘ri chiziq usta ikki o‘yinchi bir oyoqda qo‘llarini ushlagan holda turishadi va bir birlariga kuch ishlatib o‘zlariga tortishadi vazifa to‘g‘ri chiziq ustida muvozanat saqlab turish kerak.

6	Bir oyoqda muvozanatni saqlash.	Ikki o‘yinchi bir oyoqda to‘pni urib bir-birlariga qarshilik ko‘rsatishadi.
7	Raqib qarshiligi keskin harakatda muvozanat saqlash.	Maydon markazidan archasimon raqib qarshiligida to‘pni urib harakatlanadi 3 ochkoli zonaga kirganda bir qadam ortga sakrab savatga to‘p tashlaydi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 10-12 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanishi natijalarining tahlili: pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli o‘g‘il bolalari o‘rtasida o‘tkazilgan jismoniy rivojlanishni aniqlash bo‘yicha testlarda statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli o‘g‘il bolalarning tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi kengligi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash testlarida statistik farq kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli o‘g‘il bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda 5 ta nazorat testlaridan foydalanildi. Jismoniy rivojlanish darajasi o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o‘rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P<0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli o‘g‘il bolalari o‘rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda tajriba guruhidagi o‘g‘il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o‘zgarishlar borligi aniqlandi. Tajriba oxirida o‘tkazilgan jismoniy rivojlanish bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash testlari bo‘yicha statistik farqlar kuzatildi [$P<0,01$]. Tajriba va nazorat guruhi 12 yoshli o‘g‘il bolalari o‘rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi o‘g‘il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, nafas olish soni va o‘pkaning tiriklik sig‘imi testlari bo‘yicha statistik farqlar borligi aniqlandi [$P<0,05$]. Pedagogik tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli qiz bolalari orasida jismoniy rivojlanish testlari bo‘yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli qiz bolalarda tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi va o‘pkaning tiriklik sig‘imi testlari bo‘yicha statistik farqlar aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli qiz bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda 5 xil nazorat testlari bo‘yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o‘rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P<0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli qiz bolalarni jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi qiz bolalarda nazorat guruhidagi qiz bolalarnikiga nisbatan sezilarli o‘zgarishlar yuz berganligi aniqlandi. Xususan, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida tana uzunligi, gavda og‘irligi, ko‘krak

qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi testlari bo‘yicha statistik farq aniqlandi [P<0,01].

Yosh basketbolchilarning mashg‘ulotlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish uchun tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlaridan oyoq va qo‘l mushak kuchini uzluksiz hamda interval mashq uslubida mashg‘ulotda qo‘llanildi. Natijada o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha eng yuqori ko‘rsatkichi 20 metrga past startdan yugurish vaqtida 12 yoshli o‘g‘il bolalarda (4,0±0,4 soniyadan 3,1±0,3 soniyagacha kamaygan) o‘sish 20,39 %. Yuqori startdan 60 metrga yugurish vaqtida 11 yoshli o‘g‘il bolalarda (10,3±0,4 soniyadan 8,6±0,6 soniyagacha kamaygan) 20,37% gacha o‘sdi (R<0,01).

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

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Yosh bolalarning basketbol vositalari orqali jismoniy sifatlarini shakllantirish, saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida bajariladigan elementlarni o‘rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida bolalarning jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurmatova Sh.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq - 2022. - 61 b.

2. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболисток: автореф. дис. … канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.

3. Ахмедов А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки. втореф. дис. … канд. пед. наук. – В., 2000. – 24 с.

4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

7. Платонов А.В. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов. автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1998. – 26 с.

8. Романов А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет. автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2009. – 21 с.

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры. М.:Физкультура и спорт, 1987.-128 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

13–14 YOShLI FUTBOLChI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI NAZORAT QILISh

Yusupov Nodirbek Maxmudovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
nodirbek-1978@mail.ru

Annotatsiya *13-14 yoshli futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini har yili jismoniy va funktsional ko‘rsatkichlar bo‘yicha har tomonlama kuzatib borish uchun dastur ishlab chiqildi va amalda sinovdan o‘tkazildi, bu sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligining hozirgi darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullariga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini yaratdi.*

Kalit so‘zlar: *futbolchi qizlar, yillik mashg‘ulot sikli, mashg‘ulot rejasi, nazorat, jismoniy tayyorgarlik, testlar, natija.*

Аннотация *В работе изучено и разработана на практике программа комплексного ежегодного контроля физической подготовленности футболисток 13-14 лет по физическим и функциональным показателям, что позволило своевременно вносить коррективы в средства и методы подготовки с учетом текущего уровня физической подготовленности футболисток.*

Ключевые слова: *девушки футболистки, годовой тренировочный цикл, тренировочный план, контроль, физическая подготовленность, тесты, результат.*

Abstract*: The paper studies and develops in practice a program for comprehensive annual monitoring of the physical fitness of 13-14 year old female football players based on physical and functional indicators, which made it possible*

to make timely adjustments to the means and methods of training, taking into account the current level of physical fitness of female football players.

Key words: *female football players, annual training cycle, training plan, control, physical fitness, tests, result.*

Kirish. Yosh futbolchi qizlarning yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish uzoq muddatli sportga tayyorgarligining muhim jihati hisoblanadi. Jismoniy mashqlar, ularning o‘zgarishi va yuklamalar hajmini tog‘ri tahsimlash rejadagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi va o‘quv mashg‘ulot jarayoniga erishishni ta’minlaydi.

Futbolda o‘yinchilarni tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish bilan bog‘liq ko‘plab harakat faoliyatlarini bajarishida, texnik tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liq bo‘lgan harakat usuli, yurak-qon tomir tizimi va tayanch-harakat tizimining holati alohida ahamiyatga ega [2, 3, 9].

Jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilishning obyektiv usullaridan va maxsus dasturdan foydalanish murabbiylar shtabiga mashg‘ulot jarayoni doirasida sport tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini sifat jihatidan yaxshilash uchun zarur ma’lumotlarni olishni tashkil etish imkonini beradi. Bunga jismoniy sifatlarni va texnik ko‘nikmalarning rivojlanish darajasini baholash imkonini beruvchi ishlab chiqilgan va sinalgan test majmualarini qo‘shish lozim.

Biroq bolalar va o‘smirlar sporti bo‘yicha mashg‘ulotlarda barcha mutaxassislar zamonaviy texnologiyalardan muntazam foydalanavermaydi. Shu bilan birga, yosh futbolchini sport mahoratini oshirish bosqichiga o‘tkazish, uning yoshi, O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi ayollar futbolining sport tayyorgarligi standartiga muvofiq, respublika musobaqalarda ishtirok etuvchilar yoshi 14 yoshgacha futbolchi qizlarni tashkil qiladi, so‘ngra keyingi bosqichlar sport va oliy sport mahorati bosqichiga, ro‘yxatga olish uchun minimal yosh chegarasi belgilanaladi, jismoniy mashqlar tarkibiga va jismoniy yuklamalarga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lishni talab qiladi. Shuni ham alohida ta’kidlash kerakki, ushbu yoshda qizlarning balog‘at va sensetiv davrlariga bog‘liq tananing tabiiy kamoli hali ham davom etadi va fiziologik o‘sishning tananing funktsional tizimlarining ortib borayotgan mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalari bo‘yicha, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va zaxira qobiliyatlari to‘g‘risida ma’lumotlar mavjud bo‘lmasa, sportchilarning salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

13-14 yoshli futbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayoniga jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilishni joriy etish va uning asosida o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasidan kelib chiqqan holda jismoniy mashqlar tanlash va ularni qo‘llash usullarini uslubiy tavsiyalar asosida shakllantirish hozirgi davrda sport nazariyasi va metodologiyasining muhim vazifasidir [1, 8].

Futbolchi qizlarning sport mahoratini oshirish bosqichida yillik mashg‘ulotlar rejasiga kompleks nazoratni kiritish samaradorligini o‘rganish uchun 30 nafar sportchi qizlardan – 15 nafari tajriba guruhi tuzildi. 2011 yilda tug‘ilganlar, 15 nafari 2010 yilda tug‘ilganlarni tashkil etgan.

Adabiy manbalarni tahlil qilish [4, 6, 8] sport mahoratini oshirish bosqichida futbol bo‘yicha yillik mashg‘ulot siklini rejalashtirishda asosiy fikrlarni aniqlashga va quyidagi tur va shakllarni o‘z ichiga olgan kompleks nazorat dasturini tuzishga imkon berdi:

– pedagogik test, shu jumladan 10 ta test (to‘p bilan va to‘psiz mokkisimon yugurish, uzunlikka va joydan turgan holda uch hatlab sakrash, baland startdan va harakatda 15 va 30 metrga yugurish, tik turgan joydan oldinga egilish, to‘pni masofaga uloqtirish) operativ va joriy nazorat shaklida o‘tkazildi;

– ekspert baholash, o‘z-o‘zini nazorat qilish kundaliklarini tahlil qilish (joriy va bosqichma-bosqich nazorat shaklida);

– tibbiy va biologik nazorat (antropometriya, bioimpedansmetriya , pulsometriya), psixologik nazorat (operativ, joriy va bosqichli nazorat shaklida);

– tahlil qilish.

Natijalar va mulohazalar. Olingan natijalarni baholashda futbolchilarning ro‘li, mashg‘ulot tajribasi, jarohatlar va kasalliklarning mavjudligi yo‘qligi [5, 7, 8] o‘z-o‘zini nazorat qilish kundaliklari tahlili hisobga olindi.

Pedagogik test sinovlari har oyda bir marta stadionda o‘tkazildi. 1-jadvalda 2004 yilda tug‘ilgan sportchi qizlarning pedagogik testlar tajriba boshida va oxirida ma’lumotlarini taqdim etadi.

1-jadval

Tadqiqot boshida va oxirida tajriba guruhi (n=15) sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi darajasining tahlili

№	Test sinovlari	Quvvat zonasida sarflangan vaqti, X o‘rtacha ± σ , min		t-Styudent mezoni bo‘yicha ishonchliligi
		Tajribaning boshida	Tajriba oxirida	
1	Turgan joydan 15 m yugurish, s	2,48±0,21	2,46±0,4	p >0,05
2	Joydan 30 m yugurish, s	4,75±0,94	4,36±0,76	p >0,05
3	Joyidan uzunlikka sakrash, sm	209,12±58	213,65±61	p >0,05
4	Joydan uch hatlab sakrash, sm	544,8±70,3	564,1±68,5	p >0,05
5	Mokkisimon yugurish 4x10 m to'psiz, s	10,59±0,34	10,57±0,26	p >0,05
6	Tik turgan joydan oldinga egilish, sm	6,1±5,7	6,3±5,2	p >0,05

Sinov jarayolarida natijalarni yaxshilashga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ro‘yxatini kengaytirish, mashg‘ulotlar jarayonida turli yo‘nalishlarga ega

bo‘lgan alohida mashg‘ulotlar - tezkor-kuch, moslashuvchanlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish va ko‘p sonli turli xil jismoniy mashqlarni qo‘llash orqali yordam berdi: lentalar, jabduqlar, yugurish va maxsus to‘plar bilan sakrash. Qizig‘i shundaki, ikkinchi kichik guruhda bir yoshga kichik bo‘lgan sportchilar bilan taqqoslanadigan ko‘rsatkichlar olindi, asosiy farq faqat “tik turgan joydan oldinga egilish” testida bo‘lib, ularning qiymatlari tadqiqot boshida va oxirida bir oz farq qildi.

Jismoniy sifatlar darajasining oshishi, o‘z navbatida, tana tizimlarining funktsional imkoniyatlarining ortishidan dalolat beradi. Shu bilan birga, ushbu yoshning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, kompleks monitoringni o‘tkazishda bir qator e’tibor qaratildi, birinchi navbatda, yosh futbolchilarning yurak-qon tomir tizimining yuqori tarangligini hisobga olgan holda, kompleks monitoring dasturlarini ishlab chiqishda uning mashg‘ulotlar va musobaqa mashg‘ulotlari davomida faolligini nazorat qilishga katta e’tibor qaratildi.

Yurak mushaklari faolligi darajasi to‘g‘risida ma’lumot olishning samarali vositasi bo‘lgan POLAR-TEAMPRO tizimidan mashg‘ulotlar jarayonida muntazam foydalanish asosida olingan 2011 yilda tug‘ilgan sportchi qizlar kichik guruhidagi pulsometriya ma’lumotlari 2-jadvalda keltirilgan. Jadvalda ko‘rinib turibdiki, o‘rganishlar yakunida jismoniy tarbiya dasturlarini hajmi, qo‘llash tartibi va bajarish sifatiga tezkorlik bilan kiritilgan o‘zgartirishlar tufayli sportchi qizlarning maksimal va submaksimal zonalarda o‘tkazgan vaqti mos ravishda 10 va 13,7% ga kamaydi.

2-jadval

Tadqiqot boshida va oxirida tajriba guruhi (n=15) sportchi qizlarning funktsional tayyorgarligi darajasini tahlil qilish (50 daqiqa davom etadigan tezkor-kuch ishining asosiy qismini bajarish misolida)

№	Quvvat zonasi	Shiddat zonasida sarflangan vaqt, X o‘rtacha ± σ, min		% dagi farq	t-Styudent mezoni bo‘yicha ishonchliligi
		Tajriba boshi	Tajriba oxiri		
1	Maksimal (YuQS>180 zarba/daq)	6±1,5	5,2±1	-10	p >0,05
2	Submaksimal (YuQS 160–180 zarba/daq)	9±3,5	7,1±2,1	-15	p >0,05
3	Katta (YuQS > 40–160 zarba/daq)	13±2,5	12,5±2,8	-4.9	p >0,05
4	O‘rtacha (YuQS 120–140 zarba/daq)	18±3,5	19,7±3,3	+9	p >0,05
5	Past (YuQS >120 zarba/daq)	4±4,5	5,5±1,5	+27,3	p >0,05

Ikkinchi kichik guruhda tayyorgarlik darajasining o‘sishining quyidagi ko‘rsatkichlari qayd etildi: maksimal quvvat zonasida qolish 14 dan 5,6% gacha, submaksimal zonada - 15,8 dan 8,4% gacha. Ko‘p jihatdan, turli kuch zonalarida bo‘lish muddatining o‘zgarishi va test natijalariga davom etayotgan balog‘at davri tufayli sportchilarning tana uzunligi va massasining keskin o‘sishi ta’sir ko‘rsatdi. Ikkinchi kichik guruh sportchilarida balandlik va vazn ko‘rsatkichlari dinamikasiga misol 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tadqiqot boshida va oxirida tajriba guruhi (n=15) sportchi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlarining dinamikasi

№	O‘rganilayotgan parametr	Tadqiqot boshida, $X_{o‘rtacha} \pm \sigma$	Oraliq qiymatlar (orqali 3 oy boshlanganidan keyin), $X_{o‘rtacha} \pm \sigma$	Oraliq qiymatlar (orqali 6 oy boshlanganidan keyin), $X_{o‘rtacha} \pm \sigma$	Oxirida tadqiqot , $X_{o‘rtacha} \pm \sigma$
1	Balandligi, sm	145±5,5	147,4±1,5	150,7±1	155±2,5
2	Tana vazni, kg	43±2,5	47,2±1,5	48,9±1,2	42,3±1,5

Antropometrik ko‘rsatkichlar nisbatini kuzatish murabbiyga qo‘llaniladigan mashg‘ulot usullarini o‘zgartirishga yanada tabaqalashtirilgan yondashuvni qo‘llash imkonini beradi, chunki tana vaznining keskin ortishi va ligamentli apparatlarning etarli darajada mustahkamlanmaganligi shikastlanishlar uchun sharoit yaratadi - cho‘zish yoki yirtish, buning oldini olish uchun balandlik va tana vaznini muntazam ravishda o‘lchash orqali oldini olish mumkin.

O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaliklarini muntazam ravishda (haftasiga kamida bir marta) tahlil qilish murabbiylar shtabiga futbolchi qizlarning jismoniy faollikka chidamliligi to‘g‘risida ma’lumot berdi va instrumental usullaridan olingan ma’lumotlar bilan birgalikda individual yo‘naltirilgan o‘quv dasturlarini yaratishga imkon berdi. Har uch haftada o‘tkaziladigan ekspert baholash o‘yinchilarning harakat ko‘nikmalarida ijobiy o‘zgarishlar sezildi.

Yuqorida keltirilgan usullardan tashqari, qo‘llaniladigan kompleks nazorat dasturida funktsional holat indekslari tizimi - Ruffe va Ketle va funktsional testlardan faol foydalanildi, bu ham jismoniy tayyorgarlikni boshqarishni optimallashtirishga yordam berdi.

Yillik mashg‘ulotlar siklida jismoniy tayyorgarlikni kompleks monitoring qilish bo‘yicha ishlab chiqilgan va qo‘llaniladigan dastur 2023/24-yil bahor mavsumida nafaqat rejalashtirilgan ko‘rsatkichlarga – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki U-14 yoshgacha futbolchi qizlar uchun klublar ligasi reytingida – 8-o‘rindan 3-o‘ringa ko‘tarilishiga imkon berdi.

Xulosa:

1. Jismoniy rivojlanishning muntazam monitoringi jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini har tomonlama baholash bilan birgalikda murabbiylar jamoasiga mashg‘ulot jarayoni sifatini oshirish uchun qo‘llaniladigan tayyorgarlik vositalari va usullarining mazmuni va yuklamaga o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

2. Kompleks nazoratni qo‘llash natijasida olingan ma’lumotlar qizlarning tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ma’lumotlar bazasini shakllantirishga imkon berdi, bu esa keyinchalik murabbiyga mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishga batafsilroq yondashish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. - Т.: Абу али Ибн Сино, 2000. - 135 с.

2. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 180 с. С. 8.

3. Исеев Ш.Т., Ж.К.Комилов Ж.К. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие. Ташкент. 2016. – 117 с.

4. Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. // Физическая культура. - М., 2005. - №1. - С. 35-38.

5. Суворов В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации /В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. № 3. С. 31 – 35.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2014. 624 с.

7. Зайцев А.А. Подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие/ А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003. -31с.

8. Усачева Е.В. с соав. Контроль функционального состояния с помощью пульсометра Polar v800. Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. С. 35 – 38.

9. Yusupov N. M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish. Avtoref. p.f.b.f.d. (PhD) Chirchik. 2018. – 28b.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ “КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ”, “ЛОВКОСТЬ”, “КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ” - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Алхамов Мансур Рустамович
Стажёр-преподаватель
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физическской культуры и спорта
Генжемуратов Алишер Кенесбай улы
Стажёр-преподаватель
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физическской культуры и спорта
mansuralhamov58@gmail.com

Аннотация: *В статье теоретически проанализированы понятия, характеризующие процесс управления двигательной деятельностью человека, такие как координация движений, ловкость и координационные способности. На основе анализа литературы отражены результаты научных исследований в этой области*

Ключевые слова: *ловкость, координация движений, координационные способности, спорт, движение, тренировочный процесс.*

Abstract: *This article provides a theoretical analysis of concepts characterizing the process of human motor activity control, such as movement coordination, agility, and coordination abilities. Based on a literature review, the results of scientific research in this field are presented.*

Key words: *agility, movement coordination, coordination abilities, sports, movement, training process.*

Annotatsiya: *Maqolada insonning harakat faoliyatini boshqarish jarayonini tavsiflovchi harakatlarni muvofiqlashtirish, chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari kabi tushunchalar nazariy jihatdan tahlil qilingan. Adabiyotlar tahlili asosida ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar natijalari yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *chaqqonlik, harakat muvofiqlashtirilishi, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, sport, harakat, mashg‘ulot jarayoni.*

Введение. Широкое развитие спортивной науки выдвинуло ряд вопросов, решение которых является обязательным условием плодотворного изучения проблемы управления движениями вообще и в спортивной деятельности – в частности и является, наш взгляд, актуальной темой (21). При этом, один из главных вопросов связан с правомерностью использования в основе понятийного аппарата по проблеме управления двигательными действиями

понятий, определяющих ее суть; координация движений, координационные способности, ловкость.

Наиболее всесторонне этим вопросом занимался известный советский ученый Н.А. Бернштейн (3). В его работах даются четкие определения и характеристики таких понятий как координация движений (КД) и ловкость:

- координация - особая группа физиологических механизмов, создающих непрерывное организационное циклическое взаимодействие между рецепторным (афферентным) и эфферентным процессом;

- КД - преодоление избыточных степеней свободы движущегося объекта и превращение его в управляемую систему;

-ловкость – способность двигательно выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой двигательной задачей: правильно (адекватно и точно), быстро («скоро и споро», рационально (целесообразно и экономично), находчиво (изворотливо и инициативно).

Кроме того, Н.А. Бернштейн (3) выделял «складность в движениях»- это то, что обозначается как хорошая координация движений вообще, а хорошая координация и ловкость, утверждал он, явно не одно и тоже (25).

Характеристике взаимоотношения КД и ловкости посвящена работа Н.А. Минаевой (18), где достаточно четко определено, что в теории физического воспитания все признаки, характеризующие КД, чаще всего, называют ловкостью.

Аналогичные суждения высказываются и Е. П. Ильиным (11,12), который определяет ловкость как сочетание пространственной точности движений с его своевременностью, а характеристика двигательных действий, связанная с управлением согласованностью и соразмерностью движений, а также с удержанием необходимой позы, называется координацией.

Д.Д. Донской (6) предлагает собственное педагогическое толкование КД, как согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию спортсмена.

Близки по смыслу к этому определению понятия координации движений работы Е.К. Жукова, М.Ф. Иваницкого, Н.К. Меньшикова (7, 10, 17).

Стремление повысить объективность представлений о КД и ловкости не могли не привести исследователей к применению факторного анализа для определения их структуры.

В числе первых этот метод применили V. Prochazka (1971) и P.Hirtz (1977).

Среди советских ученых в таком аспекте внимания заслуживают работы В.И. Ляха (13,14,15), который вводит понятие координационные способности и дает следующее определение:

- координационные способности (КС) – это способности оптимально регулировать двигательные действия, точно, быстро, рационально разрешать различные двигательные задачи, осуществлять дозированные движения в условиях дефицита времени;

- ловкость – это качество управления движениями, обеспечивающие правильное (т.е. адекватное и точное), быстрое (своевременное), рациональное (целесообразное и экономичное), и находчивое (стабильное и инициативное) решение двигательной задачи.

Для дальнейшего исследования необходимо учесть наиболее распространенное определение качества ловкости, данное В.М. Зациорским (9), в связи с тем, что оно является часто применимым и считается наиболее верным: ловкость – это, во-первых, способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Однако можно предположить, что даже эта формулировка не в полной мере раскрывает суть анализируемого качества, а в наибольшей степени определяет те условия, в которых оно проявляется (Филиппович В.И., 1980).

Из репрезентативного анкетирования, проведенного автором статьи, по вопросу как соотнести понятия координация движений, ловкость, координационные способности, среди респондентов, профессиональная деятельность которых связана с практическим использованием данного понятийного аппарата, выявлено, что все они считают этот вопрос важным в теории и практике физической культуры. Однако оказывается, что 40% респондентов считают понятия координация движений, ловкость и координационные способности как одно и тоже. 48% респондентов высказывают противоположное мнение, а 8% опрошенных вообще не понимают смысла вопроса и не имеют собственной точки зрения. При изучении соотношения ловкости и координационных способностей получены данные о том, что 60% специалистов считают ловкость как систему координационных способностей, а 18% определяют ловкость как координацию движений. Основной причиной наличия таких различных мнений можно считать отсутствие в научной литературе сложившегося точно аргументированного обоснования по этому вопросу.

Следует отметить, что эта проблема поднимается в ряде работ. Так, А.А. Ажищенко и Ю.В. Высочин (1) считают, что все признаки, относящиеся к ловкости, характеризует координацию движений, G. Schnabel (1974) использует в качестве координационных те же способности, которые перечислены В.М. Зациорским (8) для характеристики ловкости.

Данные о том, как нужно соотносить координационные способности и координацию движений нами ни в научной и ни в учебно-методической литературе обнаружить не удалось.

Анализ поставленной проблемы необходимо начинать с раскрытия смысловых значений самих исследуемых слов. Дословный перевод с латинского слова «координация» означает совместное упорядочение, согласование, приведение в соответствие. Ловкий – собственно русское образование с помощью суффикса «к» от слова ловь – охота. Способности – индивидуальные особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного вида деятельности.

Хотя приведенные смысловые значения ключевых слов не дают основания для полного решения проблемы, их можно считать отправными точками для решения проблемы, не запутывая, ее еще больше. В этом аспекте заслуживает внимания высказывание В.И. Ляха (14) о том, что в системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие координация движений (КД). При этом главным звеном в данном понятии необходимо считать «превращение объекта в управляемую систему», а критерием, определяющим координацию движений, считать степень согласованности или соответствие поставленной цели. Там же В.И. Лях (14) указывает, что «ловкость есть самостоятельная система (структура) координационных способностей, которую в свою очередь следует рассматривать в более широкой системе управления движениями со стороны центральной нервной системы». Однако координационные способности, зародившиеся для объяснения сущности ловкости, выросли в самостоятельную систему.

В этой связи В.И. Лях (15) утверждает, что «координационные способности могут проявляться в двигательных действиях … не всякую координационную способность можно рассматривать как проявление ловкости, в то же время ловкость – это всегда одна или несколько координационных способностей, представленных в двигательных действиях совокупностью (системой) своих свойств».

Поэтому координационные способности, в которых находит выражение ловкость, можно назвать координационные способности второго порядка (КС 2), а в тех, где ловкость не проявляется – координационные способности первого порядка (КС 1).

Таким образом, можно констатировать следующее: координация движений является наиболее общим понятием в системе управления двигательными действиями, ловкость характеризуется взаимосвязью ЦНС с двигательными действиями, а координационные способности, проявляющиеся в таких двигательных действиях, являются частным выражением ловкости или координации движений.

В целях уточнения и конкретизации сделанных выводов, необходимо выяснить зависимость между приведенными понятиями и уровнями овладения двигательными действиями в процессе четырех этапов обучения, выделяемых многими авторами (4, 20, 24).

Этими этапами являются:

- ознакомление, что соответствует восприятию и осмыслению, а уровень овладения характеризуется – знаниями;
- начального разучивания, что соответствует уровню овладения, определяемому умениями.
- закрепление приобретенного умения выполнять двигательное действие. Главная его задача заключается в формировании уровню овладения – двигательный навык.
- обучение применению знаний и навыков в различных условиях, что соответствует уровню овладения - умения высшего порядка.

Данные приведенного теоретического обобщения сведены в таблицу 1.

Анализируя данные табл. 1 можно отметить, что на первом уровне обучения двигательным действиям проявление понятийного аппарата процесса управления движениями остается под вопросом, так как в знаниях двигательный состав отсутствует. В процессе овладения двигательными действиями до уровня умения проявляют себя все приведенные понятия: ловкость как способность к овладению двигательными действиями (обучение), координация движений как превращение в управляемую систему, координационные способности как система того и другого понятия.

Стадия же овладения навыком наибольшим образом связана с координацией движений в связи с тем, что на этом уровне проявляется наивысшая степень превращения в управляемую систему, выражающуюся в автоматизации двигательных действий, критерием которой является согласованность. Ловкость на этом уровне проявляться не может. Такое заключение совпадает с мнением Н.А. Бернштейна (3) и В.И. Филипповича (25): «ловкость – не навык и не совокупность каких–либо навыков…».

Соответственно координационные способности проявляются только те, которые достигают своего максимального показателя на этом уровне и являются соответствующими координации движений, то есть координационные способности первого порядка. На уровне умения высшего порядка вновь проявляется понятие ловкость как применимость двигательных действий в раз личных ситуациях. Соответственно проявляются координационные способности, в которых находит выражение ловкость, то есть координационные способности второго порядка. Проявление же координации движений на этом уровне является наиболее противоречивым и не очень понятным. Если высшим показателем координации движений считать складность или согласованность, то координация движений на этом

уровне проявляться не должна. В случае, если же под координацией движений понимать наиболее общее понятие в системе управления двигательными действиями, на сути которого строятся другие понятия, то она должна входить в этот уровень овладения.

Таблица 1

Процесс управления двигательными действиями в уровнях овладения этими действиями

Понятийный аппарат процесса управления движениями	**Этапы процесса обучения**			
	1	**2**	**3**	**4**
	Знания	Умения	Навык	Умения высшего порядка
Координация движений	?	+	+	+
Ловкость	?	+	-	+
Координационные способности 2	?	+	-	+
Координационные способности 1	?	+	+	-

Только тогда координация движении может включать в себя понятие ловкость пли выражаться в ней.

Для более полного изучения данной проблемы, рассмотрим ее в свете представлений об управлении двигательными действиями в тренировочном процессе.

Анализируя схему, приведенную на рис.1, можно увидеть открытую (А) и закрытую (Б) системы управления тренировочным воздействием на организм занимающегося. Сопоставив приведенные выше понятая со схемой на рис.1, можно координацию движений отнести к открытой системе управления (А), согласно имеющихся определений этого понятая, а ловкость - к закрытой системе управления тренировочным воздействием (Б). Но как более общее понятие координация движений относится к закрытой системе управления и при необходимости может обходиться и только открытой системой управления тренировочного воздействия. Ловкость — это то, что отличает закрытую систему управления двигательными действиями от открытой.

Для практической проверки изложенных теоретических концепций был проведен лабораторный эксперимент с участием юных борцов-самбистов, целью которого было выявление взаимосвязи между показателями в тестах координация движений, ловкость и координационные способности первого и второго порядков.

Методика исследования. Обследуемым предлагалось выполнить тесты, используемые для определения координации движений, ловкости и координационных способностей первого и второго порядков. В качестве теста координации движения была использована двигательная задача, которая

наибольшим образом соответствует принятому понятию, Координация движений ног: прыжок на двух; прыжок на правую, левую согнуть назад; прыжок на левой правую согнуть назад. Действия оцениваются временем, затрачиваемым на выполнение и экспертной оценкой в баллах (балл/с) (27).

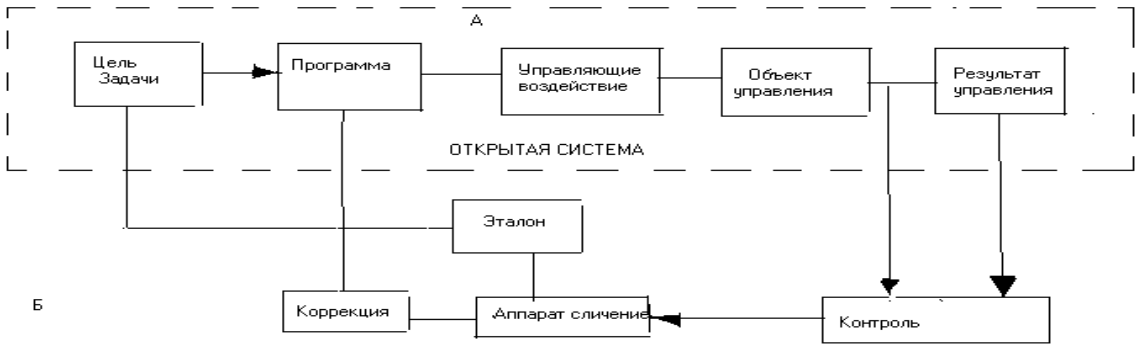


Рис.1. Схема управления двигательными действиями в тренировочном процессе.

Координационные способности первого порядка оценивались по результату прыжка в длину с места (16). Координационная способность второго порядка, как составляющая системы ловкости, определялась результатом прыжка спиной вперед по направлению движения с места. Ловкость определялась согласно проведенному теоретическому обобщению и в качестве теста использовалось отношение результата прыжка спиной по направлению движения в длину с места (L1) к результату в прыжке в длину с места (L2), по которому определялся коэффициент ловкости по следующей формуле (19):

$$Kl = L1 / L2 \quad (1)$$

Данные, полученные в ходе эксперимента, обрабатывались общепринятыми статистическими методами, включая корреляционный анализ.

Анализ данных таблицы 2 показывает, что тест для определения координации движений достоверно связан с тестом координационной способности первого порядка и они не коррелируют с тестами на ловкость и координационные способности второго порядка. Это согласуется с приведенными выше теоретическими положениями и объясняется тем, что тесты на координацию движений и координационные способности первого порядка находятся на уровне овладения «навык», тесты на ловкость и координационные способности второго порядка находятся на уровне овладения умения высшего порядка и имеют между собой высокую достоверную взаимосвязь (r = 0,84), что можно также объяснить

идентичностью измеряемых в тестах характеристик и наличием в тесте для измерения координационных способностей второго порядка сопутствующих величин, которые позволяют измерять ловкость только как комплексное качество.

Кроме того, отмеченный факт можно объяснить, с одной стороны, идентичностью измеряемых в тестах качеств и, с другой стороны, возможным наличием в одном из них случайных величин, которые являются фоновыми составляющими. Тест, характеризующий координационные способности первого порядка, достоверно связан с результатом в тесте, определяющим координационные способности второго порядка, что объясняется их отношением к одной общей системе координационные способности и наличием у них общих признаков по координации (согласованию) двигательного действия скоростно-силового характера.

Таблица 2

Взаимосвязь между понятиями процесса управления двигательными действиями

П/п	Наименования	1	2	3	4
1	Координация движений	1			
2	Ловкость	0,08	1		
3	Координационная способность первого порядка	0,32	- 0,05	1	
4	Координационная способность второго порядка	0,13	0,84	0,47	1

На основании изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное теоретическое обобщение и анализ научной литературы показали, что понятия, характеризующие процесс управления двигательными действиями: координация движений, ловкость и координационные способности не являются синонимами, а определяют различные стороны этого процесса, что необходимо учитывать в научных исследованиях.

2. Данное исследование носит характер поискового и требует творческого развития, особенно по вопросу выявления взаимосвязи ловкости и координации движений.

3. Представленный понятийный аппарат вполне увязан с процессом и уровнями овладения двигательными действиями.

4. Предложенный нами тест для тестирования ловкости можно рекомендовать для использования в практике спортивных научных исследований.

Использованных литература:

1. Ажищенко А.А., Высочин Ю.В. Координация движений и расслабление мышц у юных гимнастов// Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов – Л.,1985. – С.3-15.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991. - 288 с.

3. Лях В.И. Факторная структура ловкости с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями// Теория и практика физ. культуры, 1979, №5, С. 51 –53.

4. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физ. культуры, 1983. - №8. - С.44 -47.

5. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности»// Теория и практика физ. культуры. - 1984. - №1. - С.48–50

VOLEYBOL VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNI KASBIY KO‘NIKMALARI VA ShAXSIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISh

Hakimov Dilshod Qo‘qonovich
Katta o‘qituvchi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
dilshodbek77@mail.ru

Annotatsiya. *Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida voleybol vositalari yordamida kasbiy ko‘nikmalarini va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama sog‘lom, barkamol shaxs bo‘lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta’lim berish yo‘llari ko‘rsatilagan.*

Kalit so‘zlar: *voleybol, kasbiy ko‘nikmalar, shaxsiy sifatlar, jismoniy madaniyat, ta’lim, tarbiya.*

Аннотация. *В данной статье рассматривается развитие профессиональных навыков и личностных качеств студентов высших учебных заведений с помощью волейбольной техники, физической культуры, физического воспитания, укрепления здоровья, физической зрелости, физического развития, укрепления здоровья в развитии всесторонне здорового образа жизни. и всесторонне развитых лиц показаны способы обучения, основанные на новом подходе к пропаганде здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *волейбол, профессиональное мастерство, личностные качества, физическая культура, образование, образование.*

Abstract. *In this article, the development of professional skills and personal qualities of students of higher educational institutions with the help of volleyball equipment, physical culture, physical education, health promotion, physical maturity, physical development, health strengthening in the development of all-*

round healthy and well-rounded individuals , ways of teaching based on a new approach to promoting a healthy lifestyle are shown.

Key words: *volleyball, professional skills, personal qualities, physical culture, education, training.*

Kirish. Dunyo miqyosida kasbiy-pedagogik faoliyat sifatini oshirish uchun yangi innovatsion ta’lim modellarini ishlab chiqish bo‘yicha bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Voleybol sport turi rivojlangan davlatlarda musobaqa hamda mashg‘ulot jarayonida vositalarni tabaqalashtirish, funksional zahira imkoniyatlarini boshqarishga qaratilgan organizmni tiklovchi texnologiyalar ishlab chiqish, texnik va taktik imkoniyatlari oshirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Taniqli olimlarning ta’kidlashicha, “Voleybol” fani materialini o‘qitishga tabaqalashtirilgan yondashuv bo‘yicha pedagogik ko‘nikmalar va shaxsiy sifatlarni shakllantirish uchun ushbu sport turi vositalaridan foydalanish istiqbollari bugungi kungacha yetarlicha o‘rganilmagan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassis o‘qituvchiga o‘z vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan muhim kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishning samarali uslubiyatini ishlab chiqishni taqazo etmoqda.

Davlatimiz rahbari tomonidan respublikamiz ta’lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilab berilgan.

Adabiyotlar tahlili. Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SM lar (Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta’lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug‘ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi [1; 12-18-b., 2; 4-7-b.].

Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab funksiyalariga va o‘yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi, jumladan:

- o‘yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to‘xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko‘nikmalari takomillashadi;
- o‘yinchilarning ko‘plab jismoniy sifatlari: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi;

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

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

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

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

- jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o‘yin – voleybol bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug‘ullanish inson hayotiga huzur bag‘ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o‘yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko‘plab ijobiy sifatlari shakllanadi [1; 12-18-b.,3; 31-b.,4; 42-45-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o‘rganilgan muammolardan biri bo‘lib qolmoqda: ularning o‘quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko‘nikma va malakalarni, shaxsiy

sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to‘liq yoritilmagan.

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

Tahlil va natijalar. Pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarida sportga nisbatan qiziqish va qadriyatlar, ularning o‘zgarishi xususiyati natijalari bayon qilingan, jismoniy tarbiya sohasida oliy ma’lumotiga ega mutaxassislarning kasbiy faoliyati moxiyatini kompleks holda aks ettiruvchi eng muhim sifatlarning batafsil tavsifi berilgan, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya pedagogining kasbiy ko‘nikmalari shakllanishiga ta’sir etish darajasi aniqlangan, voleybol vositalari orqali samarali shakllantiriladigan shaxsiy sifatlar va qobiliyatlar ro‘yxati aniqlangan, pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultet talabalariga “Sport maxoratini oshirish” o‘quv fanini o‘qitishda vositalar xamda tashkiliy-uslubiy usullar tizimi ishlab chiqilgan hamda taqdim etilgan.

Voleybol vositalari yordamida talabalarning jismoniy sifatlarini variativ tizimi asosida takomillashtirish mexanizmi 5 blokdan iborat. Bloklarda talabalarnining jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, ularning qo‘llanilish uslubiyati, vazifalari, ta’sir yo‘nalishi hamda nomoyon bo‘lish shakillari yoritib berilgan.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi mutaxassisligi bo‘yicha ishlaydigan oliy jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega mutaxassisning faoliyati modeli tuzib chiqildi, u uchta modelni o‘z ichiga oladi: mutaxassis tayyorgarlik modeli, u pedagogik amaliyotida o‘qigan IV bosqich talabalarining fikr-mulohazalariga asoslangan; amaldagi model, u kamida 5 yil amaliy ish stajiga ega bo‘lgan malaka oshirish fakulteti tinglovchilarining fikr-mulohazalariga asoslangan; mukammal model, u pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya kafedralari professor-o‘qituvchilar tarkibi fikr-mulohazalariga asoslangan. Har bir tuzilgan model murakkab tuzilgan hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlaydigan mutahassislar kasbiy faoliyati bilimlarining bir-biriga bog‘liq tizimi hisoblanadi. Korrelyatsiya koeffitsentining salbiy qiymatlari mavjudligi shundan dalolat beradiki, har xil faoliyat turlari amalda muayyan ko‘nikma va malakalarni talab qiluvchi mutlaqo mustaqil qarama-qarshi amalga oshirish usullariga ega. Talabalar

fikr-mulohazalarini etalon model bilan taqqoslay turib, pedagogika oliy o‘quv yurtlarida jismoniy madaniyat fakultetlari o‘quv jarayonlarida qanday kamchiliklar borligini aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilar tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalarni tahlil qilib, bu kamchiliklarni bartaraf etishga imkon beruvchi usullarni topish mumkin. Sport ixtisosligining jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘qituvchining kasbiy ko‘nikmalarini shakllanishiga ta’sir etish darajasi to‘g‘risida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar fikr-mulohazalari tahlili shuni aniqlab berdiki, sport o‘yinlarida ko‘proq shakllanadigan kasbiy ko‘nikmalar va qobilyatlar sifatida g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,81 b.), qat’iyatlilik (2.76 b.), o‘zini nazorat qilish (2,73b.), faollik, stresslarga bardoshlilik, chidamlilik, jur’at, mehnatsevarlik va bir zumda ko‘rish reaksiyasi qayd etilgan.

Gimnastika sport turlarida 100% respondetlar birinchi o‘ringa ishga bo‘lgan ijodiy yondashuv (3.00 b.) qo‘yilgan, keyin mas’uliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,81 b.), burch hissi, muloqatchanlik va faollikni, tezlik-kuch sport turlari vakillariga esa mehnatsevarlik (3,00 b.), g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko‘rsatilgan. Aniqlanishicha, boshqa sport turlariga nisbatan (1-jadvalga qarang). sport o‘yinlari bilan shug‘ullanadigan ko‘proq pedagogik ko‘nikmalar (2,65 b.), irodaviy (2,81 b.), intellektual (2,55 b.) va psixofiziologik ko‘nikmalar (2,83 b.) rivojlanar ekan.

1-jadval.

Sport ixtisosligining kasbiy ko‘nikma va qobiliyatlarning shakllanishiga ta’siri darajasi (ball)

№	Kasbiy ko‘nikma va qobiliyatlar	Sport o‘yinlari		Yakkakurash		Tezlik-kuch sport turlari		Gimnastika	
		$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin
1.	Irodaviylik	2,81	2	2,84	1	2,66	3	2,32	4
2.	Psixofiziologik	2,83	1	2,40	2	2,11	4	2,38	3
3.	Ishga bo‘lgan munosabat	2,68	2	2,55	3	2,31	4	3,00	1
4.	Pedagogik	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,51	2
5.	Intellektual	2,55	1	2,35	2	2,25	4	2,30	3
6.	Axloqiy	2,48	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Jamoada o‘zini tutish	2,42	1	2,32	3	2,24	4	2,36	2
8.	Shaxsiy	2,22	4	2,32	3	2,42	2	2,65	1

Olingan natijalardan kelib chiqib, voleybol vositalari yordamida kasbiy ko‘nikmalar hamda qobilyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o‘rganish uchun quyidagilarni tanlab oldik: pedagogik ko‘nikmalar ular orasida voleybolni o‘qitish davomida o‘z rivojini taqozo etuvchi va har xil shug‘ullanuvchining ushbu sport turida muvoffaqiyatlarga erishish imkoniyatiga asoslanuvchi qobilyat

hisoblanishi oldindan ko‘ra bilish va bashoratlash: intellektual sifatlar, bu yerda asosiy e’tiborni oldindan ko‘ra bilish hamda bashoratlash bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan intuitsiya va tasavurga qaratamiz; irodaviy sifatlar, ular orasida g‘alabaga bo‘lgan iroda, tirishqoqlik, o‘zini nazorat qilishni ajratamiz, zero ular ko‘proq ball to‘plagan.

2-jadval

Sport ixtisosligining pedagogik ko‘nikmalarning shakllanishiga ta’siri (ball)

№	Kasbiy ko‘nikma va qobiliyatlar	Sport o‘yinlari		Yakkakurash		Tezlik-kuch sport turlari		Gimnastika	
		$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin	$\bar{X}$	o‘rin
1.	Kommunikativ	2,70	1	2,44	3	2,45	2	2,41	4
2.	Gnostik	2,58	1	2,17	4	2,30	3	2,31	2
3.	Harakatli	2,82	1	2,55	2	2,25	4	2,35	3
4.	Konstruktiv	2,71	1	2,40	3	2,35	4	2,41	2
5.	Tashkiliy	2,61	1	2,37	2-3	2,14	4	2,37	2-3

Turli xil sport turlarining pedagogik ko‘nikmalarining shakllanishiga ta’sir e’tish darajasini baholash 2-jadvalda ko‘rsatib o‘tilgan. Sport o‘yinlari mashg‘ulotlarining pedagogik ko‘nikmalar shakllanishiga ta’sir etish darajasini baholash shuni ko‘rsatadiki, kuyidagi pedagogik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonini tadqiq qilish istiqbolli ko‘rinadi: sportchilarning jismoniy yuklamalarini boshqarish, sportchilarda mustaqil ishlash malakalarini shakllantirish, shahsiy fikrlarni tanqidiy tahlil qilish, mashqni namoyon qilishni to‘g‘ri bajarish.

Shunday qilib, e’tirof etish joizki, har xil sport turlari bilan shug‘ullanishning zarur kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirish jarayoniga ta’sir qilishda farq borligi to‘g‘risidagi masalaning haqqoniy qo‘yilganligi ko‘p sonli mutaxassislarda shubha tug‘diradi.

Voleybol mashg‘ulotlarining aniq kasbiy ko‘nikmalarini xosil qilish imkoniyatlarini tekshirish voleybolni o‘qitishga bo‘lgan yangi yondashuvlarni qo‘llash zaruratini belgilab beradi. O‘qitish shartlari, birinchidan, umuman talabalar sporti xususiyatlari, ikkichidan, talabalarning bo‘lajak kasbi pedagogikaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Talabalarni voleybolni boshlashga o‘rgatish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan o‘quv rejasi aslida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o‘quv rejalari pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq bir-biridan farq qiladi. Tajriba guruhi talabalari uchun mo‘ljallangan o‘quv rejada oliy kasbiy ta’limning davlat ta’lim standartlarida bayon qilingan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash bo‘yicha talablar inobatga olinadi.

Xulosa. Pedagogika oliy o‘quv yurtlari jismoniy tarbiya kafedralarining yetakchi o‘qituvchilari orasida o‘tkazilgan anketa so‘rovi oliy jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega mutaxassilarning kasbiy faoliyati mohiyatini kompleks holda aks

ettiruvchi eng muhim ko‘nikmalarni, shuningdek, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya o‘qituvchisining asosiy ko‘nikmalari shakllanishiga ta’sir etish darajasini aniqlash imkonini berdi. Sport o‘yinlarida ko‘prok shakllanadigan kasbiy ko‘nikma va qobiliyatlar sifatida g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,81 b.), qat’iyatlilik (2.76 b.),o‘zini nazorat qilish (2,73 b.), stresslarga bardoshli, chidamklorlik, jur’at, mehnatsevarlik va bir zumda ko‘rish reaksiyasi qayd etildi. Gimnastika sport turlarida 100% respondentlar birinchi o‘ringa ishga bo‘lgan ijodiy yondashuv (3.00 b.) qo‘yilgan, keyin mas’uliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,81b.), burch hissi, muloqotga kirishuvchanlik faollik, tezlik-kuch sport turlari vakillariga ega mehnatsevarlik (3,00 b.), g‘alabaga bo‘lgan ishonch (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko‘rsatilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 b.

2. Boltayev Z.B. – “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” – Darslik. Samarqand – 2019., 4-7-b.

3. Бержо. Волейбол высщего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.

4. Пулатов А.А., Умматов А.А. Волейбол мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. –Т.: “Илмий техника ахборот-пресс”, 2018. – 42-45 б.

5. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б.

SEREBRAL FALAJ BOLALARNING HARAKAT MOTORIKASINI MAXSUS VOSITALARDA RIVOJLANTIRISh XUSUSIYATLARI

Sobirova Laylo Bahromovna
Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Bahriddinova Iroda Xayotjon qizi
Tayanch-doktorant
Jismoniy tarbiya sport ilmiy tadqiqotlar institute
sobirovalaylo90@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada serebral falajlik kasaligiga chalingan bolalar kasallik turi, sereberal falajlik darajalari, sereberal falaj bolalarni harakat faolligini oshirishga qaratilgan mexanizm hamda jismoniy rivojlanishdan ortda qolish darajasini aniqlashga qaratilgan jarayon haqida ma’lumotlar berilgan bo‘lib, ushbu yo‘nalishga oid ilmiy va nazariy mabalar tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *Serebral falajlik, mushak tonusi, GMF test, mushak kuchi, kontraktura, deformatsiya, jismoniy faollik.*

Аннотация: *В статье представлены сведения о виде заболевания детей с ДЦП, уровнях ДЦП, механизме, направленном на повышение двигательной активности детей с ДЦП, а также о процессе, направленном на определение степени отставания в физическом развитии.*

Ключевые слова: *ДЦП, мышечный тонус, тест ГМП, мышечная сила, контрактура, деформация, физическая нагрузка.*

Annotation: *This article provides information about the type of disease of children with cerebral palsy, levels of cerebral palsy, the mechanism aimed at increasing movement activity of children with cerebral palsy, and the process aimed at determining the degree of lagging behind physical development.*

Key words: *Cerebral palsy, muscle tone, GMF test, muscle strength, contracture, deformation, physical activity.*

Kirish. Hozirgi vaqtda miya falaji bilan kasallangan bolalar soni sezilarli darajada oshmoqda. Erta ontogenezda miyaning kam rivojlanganligi yoki shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan miya falaji patologiyaning sababi sifatida tavsiflanmoqda. Serebral falaji bilan kasallangan bolada harakatdagi faol holatning buzilishi, ya‘ni predmetli-amaliy faoliyatda cheklanish mavjud bo‘ladi, shu bilan birga mustaqil harakat va o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirish qiyinlashmoqda [2: 3-4]. Bola butunlay kattalarga bog‘liq bo‘lib qoladi. Bu esa BSF bilan kasallangan bolalar bir necha yillar davomida maxsus o‘qituvchi-murabbiylarning diqqat markazida bo‘lib kelishiga sabab bo‘lmoqda [3: 1-2]. Ushbu bolalarning rivojlanishi jismoniy rivojlanishdagi allaqachon mavjud og‘ishlar fonida sodir bo‘ladi, shuning uchun ular uchun harakat ko‘nikmalarini tuzatishga qaratilgan uslubiy manbaalarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Statistik malumotlariga to‘xtaladigan bo‘lsak dunyo bo‘yicha bu kasallik bilan yashovchilar soni taxminan 17 million kishi atrofida. Har yili taxminan 2-3 nafar boladan 1000 bolada serebral falaj holati aniqlanadi. Bu demak, dunyo bo‘ylab har yili 500 000 yangi serebral falaj holatlari aniqlanishi mumkinligini isbotlab beradi [5: 78, 6: 184].

O‘zbekiston Respublikasi 2020-yil 23-avgustda qabul qilingan O‘RQ-637-son qonuniga ko‘ra jismoniy, aqliy, sensor (sezgi) yoki ruhiy nuqsonlari bo‘lgan bolalar, shuningdek uzoq vaqt davolanishga muhtoj bo‘lgan bolalar davlat ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalarida, umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta’lim tashkilotlarida inklyuziv shaklda yoki uy sharoitlarida yakka tartibda ta’lim olishlari ko‘zda tutilgan hamda davlat ta’lim talablari ta’lim sohasidagi tegishli vakolatli davlat boshqaruvi organlari tomonidan ishlab chiqilmoqda. Bundan tashqari jismoniy, aqliy, sensor (sezgi) yoki

ruhiy nuqsonlari bo‘lgan shaxslarni o‘qitish maxsus o‘quv dasturlari asosida amalga oshirilmoqda. 2024-yil 19 iyuldagi PQ-266-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarga qulay va to‘siqlarsiz muhit yaratish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi nogironligi bo‘lgan shaxslarning xavfsiz va to‘siqlarsiz harakatlanishi uchun qulay muhit yaratish va mazkur sohaga yangicha yondashuvlarni joriy etish chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda. 2024-yil 9-sentabrdagi PQ-955-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuniga qo‘shimcha va o‘zgartirishlar kiritish haqida”gi mamlakatimizda nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlarini ta’minlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shuningdek inson huquqlari va erkinliklari sohasidagi umume’tirof etilgan xalqaro normalar va standartlarni milliy qonunchilikka izchil tadbiq etish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi. Shu bilan birga nogironligi bo‘lgan shaxslarga boshqa fuqarolar bilan teng ravishda inson huquqlari va erkinliklarini amalga oshirish imkoniyatini beruvchi qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish maqsadida nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risidagi qonunchilikni yanada takomillashtirish zaruriyati yuzaga kelmoqda. 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi qarorga muvvofiq nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini yo‘lga qo‘yish, sport inshootlarini nogironligi bo‘lgan shaxslarga moslashtirish va ularga zarur shart-sharoitlarni yaratish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirishga qaratilgan bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Serebral falaj bolalarni maxsus vositalar orqali harakat faolligini oshirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Serebral falaj bolalar harakat faolligi o‘z yoshiga nisbatan qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida butun dunyo miqiyosida qabul qilingan GFM testini qo‘llash.

Serebral falaj bolalar harakat faolligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kartatekasini shakillantirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Miya falaji (BSF), turli xil salbiy omillar ta’siri ostida ontogenezning dastlabki bosqichlarida miyaning shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan progressiv bo‘lmagan nevrologik sindromlar guruhini birlashtirgan, og‘ir nogiron kasallik bo‘lib, bolalar nevrologik nogironligi tarkibida 25-30% ni tashkil qiladi. Hozirgi vaqtda ko‘pchilik tadqiqotchilar 37-70% hollarda miya yarim falajining asosiy sababi homila ichi rivojlanish davrida yuzaga keladigan patologiya va og‘ir tug‘ilish bu sababning natijasi deb hisoblashadi [4: 125]. Miya falajining paydo bo‘lishiga olib keladigan bir qator yetakchi sabablar mavjud. Birinchi sabab irsiy genetik omillar hisoblanadi. Ota-onalarning genetik apparatida mavjud bo‘lgan barcha buzilishlar bor bolada miya yarim falaji shaklida namoyon bo‘lishi mumkin. Ikkinchi sabab-xomilalik miyaning ishemiyasi (qon ta’minoti

buzilishi) yoki gipoksiya kislorod etishmasligi kuzatilmoqda. Bu kislorod omili, bolaning miyasida kislorod etishmasligi bilan ifodalanadi. Ikkalasi ham homiladorlik paytida yoki tug‘ruq paytida turli xil qon tomir kasalliklari va qon ketishlar natijasida paydo bo‘ladi. Uchinchi sabab – bu omil yuqumli, ya’ni mikrobial hisoblanadi. Bolaning hayotining birinchi kunlari va birinchi haftalarida yoki oylarida meningit, ensefalit, meningoensefalit, araxnoidit kabi kasalliklarning mavjudligi, yuqori isitma, bolaning og‘ir umumiy holati, yuqumli kasallikning o‘ziga xos mikroblarini aniqlash bilan ifodalanadi. Mehnatni boshqarishning agressiv usullari yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning miyasiga gipoksik-travmatik shikast yetkazadi. Markaziy asab tizimining faoliyatini ta’minlaydigan hayotiy organlar va tizimlarning holatini normallashtirish mumkin bo‘lgan nevrologik kasalliklarni minimallashtirish kafolati hisoblanadi.

F.M.Muradovning ko‘p yillik ilmiy izlanishlari natijasida imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tuzishda nozologik turlari bo‘yicha (tiflo, surdo, oligofren) tabaqalashtirilgan harakatli o‘yinlarni o‘zlashtirish uchun mos bo‘lgan jismoniy komplekslarini korreksiya qilishga yo‘naltirilgan (rels, labirint kabi) mashqlarni bajartirish hisobiga mayda, yirik va sensomotorikani rivojlantirish imkoniyati kengaytirilgan hamda imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi hamda nozologiyasiga to‘g‘ri keladigan variativ mashqlar majmui, jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining me’yoriy hujjatlari shakl va mazmuni oddiy, murakkab sport elementlari bo‘yicha taktil, vizual, sodda-elementar tanlab takomillashtirish hisobiga optimallashtirishga erishilgan [7: 71-72].

Erta tug‘ilgan chaqaloqlarda markaziy asab tizimining organik va funktsional shikastlanishlarining yuqori foizini (miya yarim falaji, aqliy zaiflik, nevrasteniya, psixasteniya, nevroz, epilepsiya) qayd etadi. Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda patologiyaning ko‘plab ko‘rinishlari oldini olish mumkin. Hayotning birinchi haftalarida boshlangan yetarli davolanish bilan bolalarning 60 % dan 80 % gacha deyarli sog‘lom bo‘lishi ilmiy asoslab berilgan [8: 65-68].

Miya yarim falajining o‘ziga xos terapiyasi mavjud emas, miya yarim falajli bemorlar uchun yetarli darajada samarali reabilitatsiya usullari ishlab chiqilmagan va hozirda mavjud bo‘lgan davolash usullari kutilgan natijaga olib kelmaydi. Harakatning buzilishi bolalarning 100 foizida, nutq 75 foizida va miya yarim falaji bo‘lgan bolalarning 50 foizida kuzatiladi. Harakatlardagi buzilishlar parez, falaj, to‘nus, harakatlari shaklida namoyon bo‘ladi. Spastiklik, diskinetik, gipotenziya, distoniya kabi yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ohangni tartibga solishning buzilishi ayniqsa muhim va murakkab hisoblanadi.

Miya yarim falajining o‘ziga xos terapiyasi mavjud emas, miya yarim falajli bemorlar uchun yetarli darajada samarali reabilitatsiya usullari ishlab chiqilmagan.

Yuqoridagi fikirlardan kelib chiqqan holda shuni ta’kidlash joyizki miya falaji kasaligiga chalingan bolalarning harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish xususiyatlari

ularning jismoniy tarbiyasining maxsus usullarini ishlab chiqishni talab qiladi. Hozirgi vaqitgacha yurtimizda serebral falaj bolalar harakat faolligini oshirishga qaratilgan vositalarning hamda ilmiy izlanishlarning yetishmasligi biz tadqiqot olib borayotgan mavzuning yanada dolzarbligini belgilab beradi.

Harakatlarning rivojlanishi sereberal falaj bolalarda, ayniqsa erta va maktabgacha yoshda, bola o‘z nuqsonini hali anglamagan va uni faol ravishda yengishga intilmagan bolalarda katta qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Tibbiy tekshiruv natijalarining ishonchliligi uchun bolaning hozirgi xarakatlari faoliyatini o‘rganish Gross Motor Function Classification System (GMFCS) tizimiga muvofiq amalga oshirildi. Tizim 5 darajaga ega, bemorning xarakat sohasini dinamikada aniq tasvirlash va kelajakda bolaning harakatchanligi uchun zarur jihozlarni (tayoqchalar, yurgichlar yoki nogironlar aravachalari), kerakli jismoniy mashqlarni rejalashtirish imkonini beradi.

I daraja. Bemor mustaqil ravishda yuradi, mustaqil ravishda zinapoyaga ko‘tarilishi mumkin, yugurish va sakrash kabi oddiy harakatlarni bajarishi mumkin. Biroq, bolaning tezligi, muvozanati va muvofiqlashtirilishi biroz pas bo‘ladi.

II daraja. Bemor xonada yurish va panjarali zinapoyaga chiqish qobiliyatiga ega. Biroq, notekis yuzalar bilan qiyinchiliklar mavjud, yugurish, sakrash uchun minimal qobiliyatga ega.

III daraja. Yurish yordamchi qurilmalar bilan, harakatchanlik yuzaki sirt darajasida. Bemor mustaqil ravishda panjarali zinadan ko‘tarilishi mumkin, qo‘lda nogironlar aravachasini ishlata oladi. Uzoq masofalarda yoki notekis yuzalarda yordam berish kerak bo‘ladi.

IV daraja. Harakatlar, yurishlar hatto yordamchi qurilmalar bilan ham cheklangan. Bemorlar ko‘pincha o‘zlarining nogironlar aravachasidan yoki avtomatik nogironlar aravachasidan foydalanishadi.

V daraja. Bola o‘zi o‘tira olmaydi yoki turolmaydi, hatto moslashuvchan uskunalar bilan ham, o‘zi yura olmaydi. Harakatni boshqarish cheklangan, bosh va bo‘yni tortishish kuchiga qarshi holatda ushlab turaolmaydi, xarakat faoliyati barcha sohalarda buziladi.

Sereberal falaj bolalarga ularning harakat faolligini oshirishda yuqorida keltirilgan daraja xususiyatlari asosida ta’sir ko‘rsatiladi. Har bir darajaga alohida mashqlar kompleksi ishlab chiqiladi. Shu bilan birga sereberal falaj bolalar davolash samaradorligi ko‘rsatkichlari quyidagilardan iborat.

a) GMFCS (xalqaro xarakatlar faoliyatini baholash shkalasi) bo‘yicha bemorning xarakatlari rivojlanishini baholashning ijobiy dinamikasi;

b) mushaklarning tonusida va mushaklarning kuchida ijobiy dinamika;

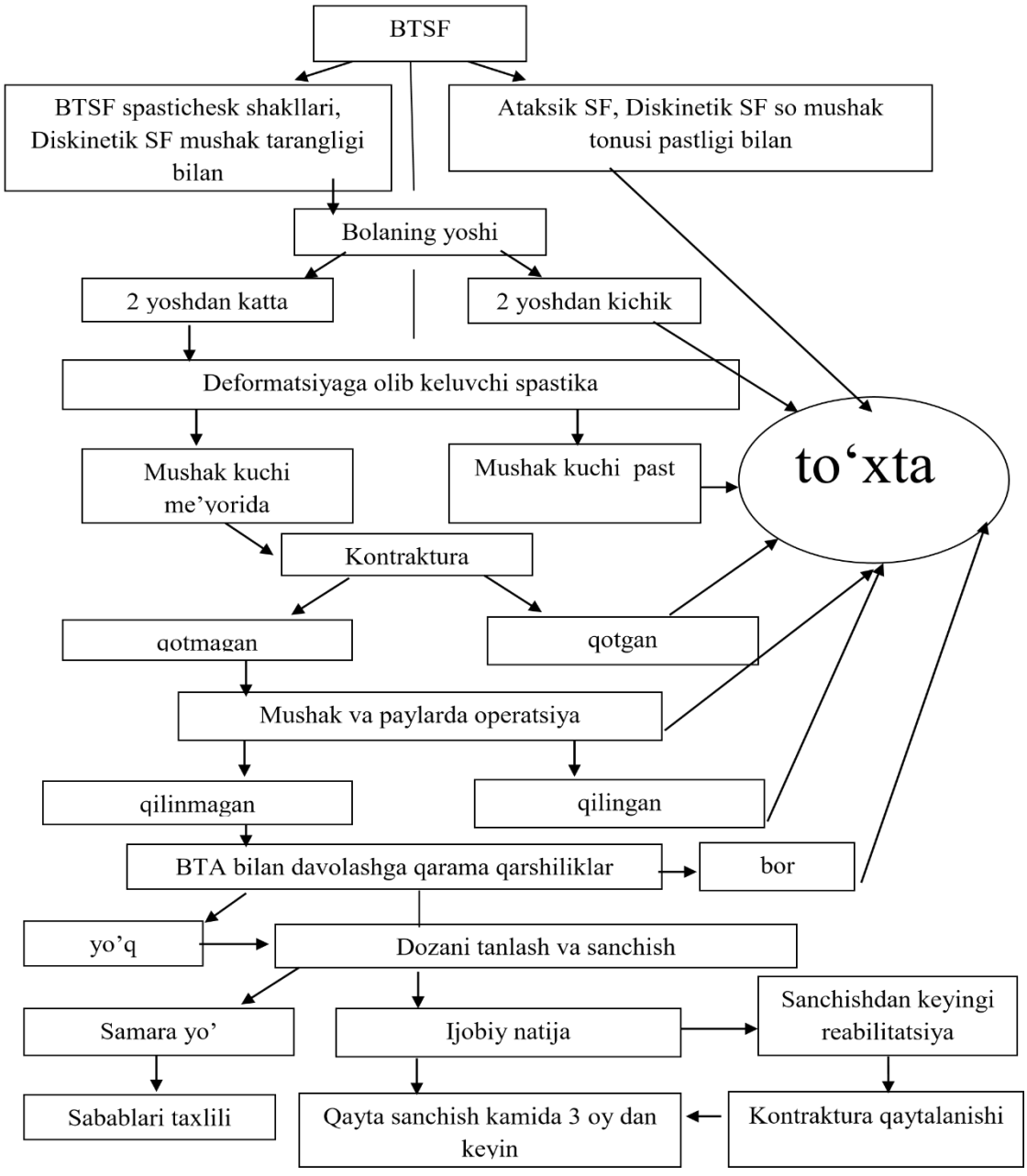
v) faol va sust harakatlar hajmining oshishi;

g) yangi harakat ko‘nikmalarining va o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish ko‘nikmalarining rivojlanganligi;

d) aqliy va nutq sohasidagi ijobiy dinamika;

c) ijtimoiy faoliyat ko‘rsatkichlarini yaxshilanishi.

Sereberal falaj bolalarni harakat faolligini oshirish mexanizmini ishlab chiqdik. Unga ko‘ra sereberal falaj kasallikni turlariga ajratdik hamda yosh darajalariga qarab reablitatsiya vositalari tavsiya etildi (1-rasmga qarang).



1-rasm sereberal falaj bolalarni harakat faolligini oshirish mexanizmi

Sereberal falaj bolalarning yosh darajalaridan kelib chiqib mushak faoliyatiga qarab reablitatsiya vositalaridan foydalanish metodikasi ishlab chiqildi. Shu bilan birga sereberal falaj bolalarning kasallik darasi uni turiga qarab qo‘llaniladigan vositalar me’yorlari tavsiya qilindi. Bundan tashqari mashg‘ulotlar doimiy nazorat

qilib sereberal falaj bolalarni kundalik mushak tonuslaridagi o‘zgarishlar tahlil qilib navbatdagi mashg‘ulot rejalari o‘zgartirib borildi. Ushbu mexanizmni qo‘llash orqali sereberal falaj bolalarni II darajadan I darajaga o‘tishga erishildi.

Xulosa qilib aytganda, serebral falajlik kassaligi hozirgi kunda dunyo bolalari orasida keng tarqalgan hamda aniq tibbiy davosi topilmagan kasaliklardan biri bo‘lib kelmoqda. Albatta bu kassalik bilan og‘rigan bolalarning deyarli barchasida jismoniy rivojlanish hamda harakatlanish bilan bog‘liq muammolar yuzaga keladi. Bolalardagi bu kabi muammolarni bartaraf etishda dastlab ularning kasalik turini hamda darajasini aniqlab, serebral kasalikka chalinga bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan maxsus vositalar ishlab chiqishimizda asos bo‘lib hizmat qiladi deb ayta olamiz. Shu bilan birga sereberal falaj bolalarni harakat faolligini oshirish mexanizmidan foydalanish orqali bolalarda darajadan darajaga o‘tishga yani harakat faolligini oshirishga erishilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19 iyuldagi PQ-266-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarga qulay va to‘siqlarsiz muhit yaratish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori/ 1-2-b www.lex.uz

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 9-sentabrdagi PQ-955-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuniga qo‘shimcha va o‘zgartirishlar kiritish haqida” gi qarori/1-2-b www.lex.uz

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi qarori/ 1-2-b www.lex.uz

4.Shipitsina L.M., Mamaychuk I.I. Infantile cerebral paralysis. St. Petersburg, 2005. 272 p.

5. Potapchuk A.A. Adaptive physical education of children with abnormalities of the locomotor system: Textbook. St. Petersburg, 2003. 228 p.

6. Semenova K.A. Rehabilitation treatment of the sick with residual infantile cerebral paralysis. Moscow, Antidor Publ., 2007. 384 p.

7. Muradov F.M Imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tuzishda tabqalashtirilgan yondoshuv mexanizmi PhD dis Chirchiq 2024-yil 71-72-b.

8.Sobirova L.B : Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar bilan olib boriladigan golbol mashg‘ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari (monografiya) Chirchiq 2023. 65-68-B.

9.Xaydarov M.G‘: Pauerlifter paralimpiyachilarning tayyorgarlik samaradorligini tiklovchi tadbirlar asosida oshirish / pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi avtoreferati Chirchiq 2024.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

AKADEMIK EShKAK EShUVChILARNING TEXNIK HARAKATLARINI PSIXOLOGIK TESTLAR YORDAMIDA TAKOMILLAShTIRISh

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich
p.f.b.f.d. (PhD), docent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Islambekmambetnazarov95@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada akademik eshkak eshuvchi sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish jarayonida psixologik testlar yordamida qo‘llaniladigan yondashuvlar tahlil qilinadi. Sportchilarning texnik barqarorligi va optimal harakat koordinatsiyasini shakllantirishda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik omillar ham muhim ro‘l o‘ynaydi.*

Kalit so‘zlar: *harakatlarni vizualizatsiya qilish, tasavvur qilishning yorqinligi va aniqligini baholash, texnikani yaxshilash.*

Аннотация. *В данной статье анализируются подходы, применяемые с использованием психологических тестов в процессе совершенствования технических действий спортсменов академической гребли. В формировании технической стабильности и оптимальной координации движений спортсменов важную роль играют не только физическая подготовка, но и психологические факторы.*

Ключевые слова: *визуализация движений, оценка яркости и точности представлений, совершенствование техники.*

Abstract. *This article analyzes approaches utilizing psychological tests in the process of improving the technical movements of academic rowers. In developing athletes' technical stability and optimal movement coordination, not only physical preparation but also psychological factors play a crucial role.*

Key words: *visualization of movements, assessment of the vividness and accuracy of imagination, improvement of technique.*

Kirish. Akademik eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati ortib bormoqda. Tasavvur testi ongda harakatlarni tasavvur qilishning yorqinligi va aniqligini baholash uchun ishlab chiqilgan bo‘lib, sport jarayonida samarali vosita sifatida qaraladi. Ushbu test sportchilarning texnik mahoratini oshirish, harakatlarni ongli tarzda boshqarish va psixologik barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. Sport ilm-fanida vizualizatsiya texnikasi markaziy asab tizimi va mushak faollashuvi o‘rtasidagi neyro-biologik aloqalarni kuchaytirish orqali harakat muvofiqligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ushbu metod sportchilarning stress va musobaqa sharoitlariga moslashuvchanligini oshirish, ularga ishonch bag‘ishlash hamda harakatlarni avtomatlashtirishga yordam beradi. Mazkur tadqiqot akademik

eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligini optimallashtirish, harakatlarning takrorlanish samaradorligini oshirish hamda psixomotor jarayonlarni chuqur tahlil qilish uchun muhim ilmiy asos yaratadi. Shuningdek, vizualizatsiya orqali texnikani takomillashtirish usullari sportchilarni yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan kompleks yondashuv bilan ta’minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Akademik eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini psixologik testlar yordamida takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Mavzuga doir ilmiy-uslubiy ishlarni umumlashtirish va tahlil qilish. 2. Psixologik testlar orqali akademik eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, stressga chidamliligi, qaror qabul qilish tezligi darajasini aniqlash. 3. Olingan natijalarga asoslanib, akademik eshkak eshuvchilarning individual xususiyatlariga mos keluvchi yondashuvlar ishlab chiqish hamda mashg‘ulot metodikasi takomillashtirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Akademik eshkak eshuvchilar uchun VMIQ ning moslashtirilgan versiyasi. Mazkur test akademik eshkak eshuvchilarning harakatlarni vizual tasavvur qilish qobiliyatini baholash va ularning psixomotor jarayonlarga ta’sirini aniqlash maqsadida moslashtirilgan. Ushbu metod sportchilarning psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish, texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish va musobaqa sharoitida optimal natijalarga erishish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Test jarayonida ishtirokchilar turli harakatlarni qanchalik yorqin tasavvur qila olishlarini baholab, o‘zlarining individual vizualizatsiya darajalarini aniqlashlari kerak.

Savollar uch toifaga bo‘lingan:

1. Vizual tasavvur (tashqaridan harakatni qanday ko‘rasiz?).
2. Kinestetik tasavvur (tanadagi harakatni qanday sezasiz?).
3. Birinchi shaxsdan vizualizatsiya (o‘z ko‘zingiz bilan harakatni qanday ko‘rasiz?).

Har bir holat uchun 1 dan 5 gacha bo‘lgan ballar shkalasidan foydalaning:

1. Juda yorqin va ravshan.
2. Yetarlicha yorqin.
3. O‘rtacha aniqlik.
4. Tiniq emas va noravshan.
5. Deyarli tasavvur qilib bo‘lmaydi.

1-qism: Vizual tasavvur (tashqi kuzatuvchi).

Tasavvur qiling, siz quyidagi harakatlarni amalga oshirayotgan chetdan turib o‘zingizni kuzatyapsiz:

1. Siz qayiqdasiz, startga tayyorlanayapsiz.
2. Siz sekin tempda texnikaga etibor berib eshmoqdasiz.
3. Siz finishda kuchli eshish harakatlarini bajarayapsiz.
4. Siz start signalidan keyin tezlik bilan start harakatlarini bajaryapsiz.
5. Siz suvni ilish uchun eshkakni burish jarayonidasiz.

2-qism: Kinestetik tasavvur (tanadagi sezgi).

Quyidagi harakatlar paytida tanangizning qanday bo‘lishini tasavvur qiling:

1. Eshkak bilan suvni ilish jarayonida mushaklaringiz qanday taranglashadi?
2. Eshish paytida gavdangizning barqarorligi.
3. Tayanch holatdan itarilganda oyoqlaringizning kuchi.
4. Eshkakni ushlab turganda panjalar qanday his qilinadi?
5. Qayiqda yuqori tezlikda muvozanatni his qilish.

3-qism: Birinchi shaxsdan vizualizatsiya

Tasavvur qiling, siz harakatlarni o‘z ko‘zingiz bilan ko‘rasiz va quyidagilarni bajarasiz:

1. Birinchi eshish oldidan suvni ilish.
2. Ko‘prik tagidan yoki buyok yonidan o‘tish.
3. Qayiqda eshkak eshish paytida yuzingizning suvda aksi.
4. Eshkak yuzasining suvga kirayotgan holati.
5. Qayiqdagi holatingiz nuqtayi nazaridan sizning eshish harakatingiz.

Natijalarni hisoblash

1. Har bir kategoriya uchun ballarni qo‘shing (tashqi kuzatuvchi, kinestetik, birinchi shaxsdan qarash).

2. Ballar yig‘indisi qanchalik kichik bo‘lsa, sizning vizualizatsiya qobiliyatingiz shunchalik yaxshi rivojlangan bo‘ladi.

Natijalar talqini:

15-25 ball: Ajoyib vizualizatsiya qobiliyati.

1.15-25 ball (a’lo ko‘rish qobiliyati).

Siz allaqachon harakatni tasavvur qilish qobiliyatiga egasiz, bu sizning texnikangizni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Asosiy e’tibor vizualizatsiya ko‘nikmalarini chuqurlashtirishga qaratilishi kerak:

• Murakkabroq vaziyatlarni ishga tushiring (masalan, musobaqa sharoitlarini vizualizatsiya qilish).

• Xatolarni tahlil qilish va optimal yechimlarni topish uchun vizualizatsiyadan foydalaning.

26-35 ball: Yaxshi qobiliyat, yaxshilanish uchun salohiyat mavjud.

Sizda salohiyat bor, ammo yanada aniq va yorqin vizualizatsiyaga erishish uchun biroz ish talab etiladi.

Qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan murakkab harakatlar yoki vaziyatlarni ishlab chiqishga e’tibor bering.

Birinchi shaxs va “tashqaridan” vizualizatsiya o‘rtasida almashish qobiliyatini mashq qiling.

• 36-50 ball: Vizualizatsiyani rivojlantirishga e’tibor berish kerak.

Siz asosiy vizualizatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratishingiz kerak. Bu tizimli yondashuvni va mashqlarni asta-sekin murakkablashtirishni talab qiladi.

Tasavvurni yaqshilash uchun mashqlar

1. Mental harakat repetitsiyasi:

• Ko‘zingizni yuming va bitta eshkak eshishni qanday bajarayotganingizni tasavvur qiling.

• E’tiboringizni detallarga qarating: qo‘llar eshkakni qanday ushlaydi, oyoqlar qanday ishlaydi, suvning qarshiligi qanday his qilinadi.

• Har safar yangi his-tuyg‘ularni qo‘shish yoki harakatlarni aniqlashtirish orqali 5-10 marta takrorlang.

2. Videotahlil bilan vizuallashtirish:

• Mashg‘ulot yoki poygangiz yozuvini ko‘rib chiqing.

• Keyin ko‘zlaringizni yuming va ko‘rganlaringizni tasavvuringizda gavdalantirishga harakat qiling.

• O‘zingizni chetdan tasavvur qilishga urinib ko‘ring, keyin “birinchi qarash”ga o‘ting.

3. Kombinatsiyalangan vizualizatsiya:

• Tasavvur qiling, siz musobaqa boshlanishida turibsiz eshkaklar suvda siz esa start signalini kutmoqdasiz.

• Butun jarayonni xayolan bajaring: start signali, eshkak eshishni boshlash, tezlikni ushlab turish, finishdagi tezlanish.

• Bu jarayondagi barcha tovushlar (suv shovqini, muxlislar qichqirig‘i) va hidlarni his qilishga harakat qiling.

4. Murakkab ssenariylar:

• Raqib sizni quvib o‘tayotgan yoki murakkab ob-havo sharoiti (shamol, to‘lqinlar) bo‘lgan vaziyatni tasavvur qiling va uzingizning harakatlarni oylab ko’ring.

• Fikran optimal yechimni topishga va nazoratni saqlab qolishga mashq qiling.

5. Taymer yordamida vizuallashtirish:

• Taymerni 2-5 daqiqaga o‘rnating.

• Bu vaqtda diqqat-e’tiborni detallarga qaratishga harakat qilib, poyga yoki mashg‘ulotning muayyan qismini tasavvur qiling.

• Davomiylikni asta-sekin oshiring.

6. Kinestetik vizualizatsiya:

• Statika mashqlarini bajaring: eshkakni ushlang, lekin eshkakni tortmang.

• Ko‘zlaringizni yumib, eshkakni suvga botirayotganingizni va eshkak eshayotganingizni tasavvur qiling.

• Tanadagi his-tuyg‘ularga e’tibor qarating - mushaklar tarangligi, muvozanat, barqarorlik.

Teskari aloqa mashqi

Tasavvurni yanada samarali rivojlantirish uchun murabbiy yoki hamkor bilan ishlash mumkin:

1. Murabbiy harakatlarni tasvirlasin, siz esa ularni ongingizda aks ettiring.

2. Vizuallashgandan so‘ng real harakatni bajaring va sezgilarni taqqoslang.

3. Murabbiydan tuzatish kiritishni va tafsilotlarni aniqlashtirish uchun savollar berishni so‘rang (masalan, “Korpus holati qanday his qilindi?”).

Muntazamlik va rivojlanish.

Mashqlarni har kuni 10-15 daqiqadan bajariladi.

• Ssenariylarni asta-sekin murakkablashtiring (masalan, ko‘proq ishtirokchilarni yoki nostandart vaziyatlarni qo‘shing).

• Vizualizatsiyadan oldin konsentratsiyani yaxshilash uchun meditatsiya yoki nafas olish texnikasidan foydalaning.

Eshish harakatlarini bajaruvchi mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi

Kun	Mashg‘ulot maqsadi	Mashqlar	Takrorlar/ yondashuvlar	Izohlar
Dushanba	Orqa mushaklari va uzun mushaklari	Shtangani belgacha tortish	4x10-12	Orqani tik saqlang.
		Giperextensiya	3x12-15	Harakatni nazorat qiling, yuqorida 1-2 soniya ushlang.
		Supermen mashqi	3x15	Orqa va qo‘llarni yuqoriga sekin ko‘tarib, 2 soniya ushlang.
		Oyoq uchuni tortish	3x8-10	Orqani faollashtirish uchun elkalarni torting.
Seshanba	Yelka va deltasimon mushaklar	Gantel bilan yelka ustiga press	4x8-12	Harakatni tekis bajarishga e’tibor qarating.
		Yon tomonga qo‘l ko‘tarish	3x10-12	Sekin va nazorat bilan ishlang.
		Planka turish	3x30-60 soniya	Tana holatini barqaror saqlang.
		Aylantirish mashqlari (rezinka bilan)	3x15-20	Ichki va tashqi aylantirish mashqlarini bajaring.
Payshanba	Trapetsiya va tritsepslar	Shragi	4x12-15	Elkalarni maksimal balandlikka ko‘taring.
		Frantsuz press	3x10-12	Tirsaklarni bir nuqtada ushlab turing.
		Tor tortish	3x10	Lablarga yaqin torting.

Kun	Mashg‘ulot maqsadi	Mashqlar	Takrorlar/ yondashuvlar	Izohlar
Juma	Orqa mushaklari va uzun mushaklari	“Sumo” tortish	4x8-12	Mushaklarni tekis yuklang.
		Bir oyoqli ko‘prik	3x10 har oyoq	Balansni saqlang.
		Giperextensiya	3x12-15	Orqani tarang ushlang.
Shanba	Yelka va barqarorlik mashqlari	Planka bir qo‘lni ko‘tarish	3x20-30 soniya	Orqani tik ushlang.
		Arnold press"	3x8-12	Mushaklarni bir tekis yuklang.
		Yon tomonga tortish	3x12-15	Harakatni nazorat bilan bajaring.

Ushbu uch oylik mashg‘ulot dasturida hafta kunlari davomida tananing orqa mushaklar, orqa uzun mushaklari, yelka bo‘g‘imi, deltasimon, trapetsiyasimon mushaklar va tritsepslarni barqarorlashtirishga mo‘ljallangan.

Ikkinchi oy rivojlantirish bosqichining maqsadi yuklamalarni oshirish, mushak hajmini va kuchni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda seriyalar 4-5 tadan iborat bo‘lib, takrorlashlar soni 8-10 tani tashkil qiladi. Har bir mashq uchun yuklamani 10-15% oshirish lozim. Har bir mushak guruhi uchun mashqlarni almashtirishni boshlash mumkin.

Uchinchi oyda kuch va natijalar barqarorlikni oshirish bosqichining maqsadi mushaklar kuchini maksimal darajada oshirish va barqarorlikni mustahkamlashdan iborat. Seriyalar 4-5 martani tashkil etib, takrorlashlar soni 6-8 tani tashkil etdi.

Xulosa. Harakatlarning avtomatlashtirilishi orqali sportchilarning texnik mahorati va natijalarini yanada oshirish mumkin. Akademik eshkak eshishda texnik harakatlarni rivojlantirishda psixofiziologiya asosiy omillardan biri bo‘lib, sportchining umumiy muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Diqqatni jamlash, nafasni boshqarish va stressga bardoshlilik texnik aniqlikni oshirish bilan bir qatorda, musobaqa sharoitida barqaror natijalarga erishishga yordam beradi. Shuningdek, psixofiziologik mashqlarni muntazam ravishda qo‘llash sportchilarning salohiyatini to‘liq ochib berishga, harakatlarning samaradorligini oshirishga va texnik xatolarni minimallashtirishga xizmat qiladi. Akademik eshkak eshishda texnik harakatlarni rivojlantirish uchun uch oylik batafsil mashg‘ulot rejasi ishlab chiqildi. Ushbu rejada har bir mashg‘ulot turining maqsadi va tavsifi aniq belgilangan bo‘lib, u texnik takomillashtirish, kuch-quvvatni oshirish, psixofiziologik tayyorgarlik va tiklanish jarayoniga yo‘naltirilgan. Mazkur yondashuv individuallashtirilgan mashg‘ulot tizimi orqali sportchilarning texnika va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini optimallashtirishga yordam beradi, natijada ular qisqa vaqt ichida samarali natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Неверковича С.Д Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д. - М.: Academia, 2017. - 400 с.

2.Мудрик А.В. Воспитание в контексте микрофакторов социализации / А. В. Мудрик // Социальная педагогика : учеб. для Вузов / Под ред. А. В. Сластенина. – М. : Академия, 2000. – С. 100-124.

3. Корбут В.М., Матназаров Х.Ю., Икрамов.Б.Ф. Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018.- 160 б.

4. Иссурин В.Б. Координационные способности юных и взрослых спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях: пер. с англ. И.В. Шарабайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.

5. Столяренко Л. Д. Основы психологии : Практикум / Л. Д. Столяренко. – Изд. 8-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 704 с.

6. Платонов В.Н. Спортивное плавание : путь к успеху / В.Н. Платонов . —М.: Советский спорт., 2012. —480 с.

7. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.—М.: Советский спорт, 2013.—280 с.

KOORDINATSIYA QOBILIYATINING TURLARI VA ULARNING 5-6 YOShDAGI BOLALAR TARBIYASIDA AHAMIYATI

Allambergenova Raushana Duisenbay qizi
Tayanch doktorant
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institute
rawshana9898@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada koordinatsion qobiliyat haqida tushuncha, koorinatsion qobiliyatning turlari, 5-6 yosh bolalar tarbiyasida muvofiqlashtirish qobiliyatlarining ahamiyati, harakat-koordinatsion ko‘nikmasining individual mezonlari hususida so‘z yuritiladi.*

Kalit so‘zlar: *Koordinatsion, qobiliyat, muvozanat, harakat aniqligi, reaksion koordinatsiya, ritm, temp.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается понятие координационных способностей, виды координационных способностей, значение координационных способностей в воспитании детей 5-6 лет, индивидуальные критерии двигательно-координационных навыков.*

Ключевые слова: *координация, способность, равновесие, точность движений, координация реакции, ритм, темп.*

Abstract: *This article discusses the concept of coordination abilities, types of coordination abilities, the importance of coordination abilities in the upbringing of children aged 5-6 years, and individual criteria for motor coordination skills.*

Key words: *coordination, ability, balance, precision of movements, reaction coordination, rhythm, temp.*

Kirish. Koordinatsiya – inson harakatlarini boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyati bo‘lib, u bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim ro‘l o‘ynaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, aynan 5-6 yosh bolalarining markaziy asab tizimi harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun eng muhim bosqichda bo‘ladi [1]. Bu yoshda bolaning harakat faoliyati ko‘payib, muvozanat va motorika qobiliyatlari faol rivojlanadi. Ushbu maqolada koordinatsiya qobiliyatining turlari, ularning bolalar hayotidagi ilmiy asoslari va rivojlantirish usullari haqida so‘z yuritamiz.

Adabiyotlar tahlili. Koordinatsiya qobiliyatlarining bolalar rivojlanishidagi o‘rni va uni shakllantirish usullari haqida dunyo va mahalliy adabiyotlarda ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. V.I.Lyax (2019) koordinatsiyani harakat faoliyatining asosiy komponenti sifatida ta’riflab, uning turlarini ilmiy asoslagan. Uning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, 5-6 yosh bolalarda harakat aniqligi va muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega [2]. Gallahue va Ozmun (2012) bolalarning motor qobiliyatlarini yosh bosqichlariga moslab rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqqan. Ularning fikricha, dinamik o‘yinlar va gimnastika mashqlari muvozanat va reaksion koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi [3].

Rus olimlari Volkov (2002) va Baevskiy (2004) koordinatsiya qobiliyatlarining fiziologik asoslarini o‘rganib, ularning markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi bilan bog‘liqligini aniqlaganlar [4, 5]. Xususan, Baevskiy reaksion koordinatsiyaning rivojlanishida sensorli integratsiyaning ahamiyatini ta’kidlaydi. Saxnovskiy (2006) esa ritm va tempni his qilishning bolalarning sensor-motor tizimiga ta’sirini musiqa bilan bajariladigan harakatlar orqali eksperimental isbotlagan [6].

Xalqaro tadqiqotlar (masalan, Schmidt va Wrisberg, 2008) koordinatsiyani rivojlantirishda muhitning o‘zgaruvchanligi va interaktiv mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi [7]. Biroq, 5-6 yosh bolalar uchun maxsus mo‘ljallangan gimnastika dasturlari haqida izchil tadqiqotlar yetarli emas. Ushbu bo‘shliqni to‘ldirish maqsadida bizning tadqiqotimiz ushbu yosh guruhiga moslashtirilgan mashqlar tizimini taklif etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning maqsadi va ob’ekti. Tadqiqotning maqsadi – 5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini maxsus gimnastika mashqlari orqali rivojlantirish samaradorligini eksperimental yo‘l bilan o‘rganish. Tadqiqot ob’ekti sifatida Toshkent shahridagi 55-umumiy ta’lim maktabining maktabgacha ta’lim guruhi (5-6 yoshdagilar) tanlangan.

Namuna va usullar. Tadqiqotda 30 nafar bola (15 nafar eksperimental guruh, 15 nafar nazorat guruhi) ishtirok etdi. Bolalar salomatligi normal, rivojlanishida chegaralovchi patologiyalari bo‘lmagan. Eksperimental guruh 8 hafta davomida 2-jadvalda keltirilgan mashqlar tizimini haftasiga 4 marta (30-35 daqiqadan) bajardi. Nazorat guruhi oddiy jismoniy tarbiya dasturida qatnashdi.

Ma’lumotlarni to‘plash va baholash. Koordinatsiya qobiliyatlarini baholash uchun quyidagi testlar qo‘llanildi:

Harakat aniqligi: 1 metr masofadan to‘pni nishonga tashlash (10 urinishdagi aniqligi % hisobida).

Muvozanat: Bir oyog‘ida turish vaqti (sekundlarda).

Reaksion koordinatsiya: Ovoz signaliga tez reaktsiya ko‘rsatish (o‘rtacha reaksiya vaqti).

Ritmni his qilish: Musiqa ritmiga mos harakatlarni takrorlash (5 ballik shkala).

Statistik tahlil uchun SPSS 26 dasturidan foydalanilib, o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ish va t-test usuli qo‘llandi ($p<0,05$ ahamiyatlilik darajasi).

Natijalar va muhokama.

1. Koordinatsiya qobiliyatining turlari.

Koordinatsiya qobiliyati bir qancha tarkibiy qismlardan iborat bo‘lib, ular bolalarning harakatlarini uyg‘un va samarali bajarilishiga yordam beradi. V.I.Lyax (2019) harakat koordinatsiyasining quyidagi turlarini ajratib ko‘rsatdi [2]:

1.1. Harakat aniqligi.

Bu qobiliyat harakatlarning aniq va to‘g‘ri bajarilishini ta’minlaydi. Tadqiqotlariga ko‘ra, 5-6 yoshda bolalar harakatlarni nozik boshqarish qobiliyatini shakllantiradi. V.I.Lyax (2019) bolalarning harakat aniqligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni katta ekanligini ta’kidlaydi. Masalan, chizish, qaychi bilan qirqish yoki mozaika terishda harakat aniqligi muhim ro‘l o‘ynaydi.

1.2. Muvozanat koordinatsiyasi.

Muvozanat – bolalarning yurish, yugurish yoki turli pozitsiyalarda tanalarini ushlab turish qobiliyatidir. Gallahue va Ozmun (2012) bolalarning muvozanati markaziy asab tizimi va vestibulyar apparat rivojlanishi bilan bog‘liqligini ta’kidlaydilar [3]. Rus olimi V.M.Volkov (2002) muvozanatning rivojlanishida maxsus gimnastik mashqlar va dinamik o‘yinlarning ahamiyatini ta’kidlaydi [5]. Muvozanat quyidagi turlarga bo‘linadi:

Statik muvozanat - bola harakatsiz yoki sekin harakatlanayotgan holatda muvozanatni saqlaydi (masalan, bir oyog‘ida turish, supada o‘tirish).

Dinamik muvozanat - harakat davomida muvozanatni saqlash (masalan, zinadan chiqish, yugurish, velosiped haydashda).

1.3. Reaksion koordinatsiya.

Bu qobiliyat bolalarga tashqi muhitdagi o‘zgarishlarga tezkor javob qaytarish imkonini beradi. Schmidt va Wrisberg (2008) bolalarning reaksion koordinatsiyasining rivojlanishi sezgi organlari va asab tizimi integratsiyasi bilan

bog‘liq ekanligini ta’kidlaydilar [7]. R.M.Baevskiy (2004) bolalarda reaktsiya tezligi rivojlanishini o‘rganib, bu jarayon yurak-qon tomir va asab tizimi faoliyati bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan. Masalan, yugurish paytida to‘siqlardan qochish yoki to‘pni ushlash orqali bu qobiliyat rivojlanadi [4].

1.4. Moslashuvchanlik qobiliyati.

Bola harakatlarining oldindan rejalashtirilmagan o‘zgarishlarga tez moslashish qobiliyatidir. Moslashuvchanlik harakatlarni tez va samarali qayta tashkil etish qobiliyatidir. Rus olimi V.I.Lyax (2017) moslashuvchan koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli xil harakatli o‘yinlar va kombinatsiyalangan mashqlarni tavsiya qiladi [2]. Masalan, bolalar o‘yin davomida yo‘nalishni o‘zgartirish yoki to‘siqlardan o‘tishda moslashuvchan koordinatsiyadan foydalanadilar.

1.5. Ritm va tempni his qilish.

Harakatlarni to‘g‘ri ritm va tempda bajarish bolalarning musiqiy va jismoniy faoliyatida muhim hisoblanadi. Gallahue (2012) ritmni his qilish bolalarda sensor-motor tizimning rivojlanishini ta’minlashini aytadi [3]. Rus olimi K.P.Saxnovskiy (2006) musiqa bilan harakat bajarish bolaning umumiy koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam berishini ta’kidlagan. Masalan, raqs, qo‘shiqlar bilan harakat qilish yoki sakrash o‘yinlarida ritmni his qilish asosiy ro‘l o‘ynaydi [6].

Quyida jadvalda koordinatsion qobiliyat turlari, ularga qisqacha tavsif va ularning 5-6 yosh bolalar uchun ahamiyati berilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Koordinatsiya turi	**Tavsifi**	**5-6 yoshdagi bolalar uchun ahamiyati**
Harakat aniqligi	Harakatlarning aniq va to‘g‘ri bajarilishi	Yozish, chizish, kiyinish kabi nozik motorika talab qiluvchi harakatlarni rivojlantiradi
Muvozanat koordinatsiyasi	Tana muvozanatini saqlash qobiliyati	To‘g‘ri yurish, yugurish va harakat davomida tanani boshqarishni o‘rgatadi
Reaksion koordinatsiya	Tezkor javob berish qobiliyati	O‘yin va sport jarayonlarida reaksiya tezligini oshiradi
Moslashuvchanlik	Kutilmagan o‘zgarishlarga tez moslashish	Kundalik hayotda va jismoniy mashqlarda harakatlarni moslashtirishga yordam beradi
Ritm va tempni his qilish	Harakatlarni belgilangan ritmda bajarish	Musiqiy harakatlarni, sportdagi harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi

2. 5-6 yoshdagi bolalar uchun koordinatsiya ahamiyati.

Koordinatsiya qobiliyati bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

Kundalik hayot faoliyati - kiyinish, ovqatlanish, gigiyena odatlarini bajarishda koordinatsiya muhim ro‘l o‘ynaydi.

O‘yin faoliyati - bolalar uchun o‘yin harakatlarning rivojlanishiga eng katta ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabga tayyorgarlik - yozish, rasm chizish, qirqish kabi mashg‘ulotlarda harakat aniqligi va moslashuvchanlik zarur.

Sog‘liq va xavfsizlik - yaxshi rivojlangan muvozanat va reaktsion koordinatsiya bolalarni yiqilish va jarohatlardan saqlaydi [4].

Tadqiqotlarimiz natijasida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantiruvchi gimnastika vositalaridan tarkib topgan mashqlar guruhini havola qilamiz (2-jadvalga qarang).

2-jadval

№	Mashq guruhi	Mashq nomi	Mashq tavsifi
1	Muvozanatni rivojlantirish	Skameykada yurish	- Qo‘llar yon tomonga ochilgan holda skameyka bo‘ylab yurish; - Yurish tezligi asta-sekin oshiriladi.
		Chiziq bo‘ylab yurish	- Yerga chiziq chiziladi yoki lenta yopishtiriladi; - Bolalar shu chiziq bo‘ylab yurishadi.
		Bir oyog‘ida turish	- Bolalar navbat bilan har bir oyog‘ida muvozanatni saqlab turishadi; - Ko‘z yumilgan holda ham sinab ko‘riladi.
2	Reaksiya va tezkorlikni rivojlantirish	Skameykadan sakrab tushish	- O‘qituvchi “sakra” deganda, bolalar ikki oyoqda sakrab tushadi; - Sakragandan so‘ng muvozanatni tiklashga harakat qilishadi.
		To‘pni nishonga tashlash	- Turli masofadan to‘pni nishonga tashlash; - Masofa yoki nishon joylashuvi o‘zgartiriladi.
		Tezkor burilish	- O‘qituvchi “chap” yoki “o‘ng” deganda bolalar shu tomonga burilib sakrashadi.
3	Fazoviy orientatsiyani rivojlantirish	Labirintdan o‘tish	- Yerga chizilgan yo‘lak yoki qiyinroq yo‘nalish bo‘ylab yurish; - Tarbiyachi turli yo‘nalish bo‘yicha ko‘rsatmalar beradi.
		Teskari yurish	- Bolalar orqaga qarab yurishadi; - Yo‘nalishni sezish va muvozanatni saqlashga harakat qilishadi.
4	Harakat uyg‘unligini rivojlantirish	Skameykada emaklab o‘tish	- Bolalar skameykada emaklab harakatlanadi.
		Ko‘z yumuqcha yurish	- Bolalar ko‘zlarini yumib oldinga yuradi, tarbiyachi og‘zaki yo‘nalish beradi.
		Oyoq bilan to‘pni aylantirish	- Oyoq barmoqlari bilan yerda yotgan to‘pni aylantirish.
		Ritmik harakatlar	- Bolalar musiqa ostida harakatlarni bajarishadi (sakrash, burilish, qo‘l harakatlari).

Xulosa. Koordinatsion qobiliyatlar bolalarning umumiy jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni

ko‘rsatadiki, aynan 5-6 yosh davri harakat koordinatsiyasining shakllanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu yoshdagi bolalarda harakat aniqligi, muvozanat, reaksion koordinatsiya, moslashuvchanlik hamda ritm va tempni his qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish kelajakda ularning sportga, o‘quv faoliyatiga va kundalik hayotga tez moslashishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika vositalaridan foydalanilgan mashqlar va harakatli o‘yinlar bolalarning harakat-motorik salohiyatini oshirishga, shuningdek, ularning sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Shu sababli, bolalar tarbiyasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: Советский спорт, 2017. - 208 с.

3. Gallahue D.L., & Ozmun, J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. - Boston, MA: McGraw-Hill, 2012. - 512 p.

4. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 2004. - 320 с.

5. Эштаев А.К., & Тойлибаев С.М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*..

6. Сахновский К.П. Развитие ритмических способностей у детей: методическое пособие. - М.: Педагогика, 2006. - 224 с.

7. Toylibaev S.M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 113-118.

8. Case-Smith, J. Occupational Therapy for Children and Adolescents. 7th ed. - St. Louis, MO: Mosby, 2013. - 896 p.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК-ПРЫГУНИЙ

Умаров Хуршид Хасанович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
xurwid89_89@mail.ru

Аннотация. *Экспериментально обоснованы вопросы управления и выявлением базовых факторов различных сторон подготовленности. Результаты исследования позволили научно обосновать методику*

специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний. Экспериментальная проверка показала, что с ее помощью можно эффективно управлять процессом подготовки спортсменок высокой квалификации, а достижение модельных значений физической подготовленности обеспечивает готовность к выполнению программные требования.

Ключевые слова: *специальная физическая подготовленность, тестирование, физические качества, шкалы оценок, уровни развития, модельные характеристики.*

Annotatsiya: *Boshqaruv masalalari va tayyorgarlikning turli jihatlarining asosiy omillarini aniqlash tajriba asosida o‘rganildi. Tadqiqot natijalari sakrovchi-akrobat ayollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik uslubiyatini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Tajriba sinovlari shuni ko‘rsatdiki, bu usul yordamida yuqori malakali sportchi ayollarni tayyorlash jarayonini samarali boshqarish mumkin, hamda jismoniy tayyorgarlikning namunali ko‘rsatkichlariga erishish dasturiy talablarni bajarishga tayyorlikni ta'minlaydi.*

Kalit so‘zlar: *Maxsus jismoniy tayyorgarlik, sinovdan o‘tkazish, jismoniy xususiyatlar, baholash mezonlari, rivojlanish bosqichlari, namunali ko‘rsatkichlar.*

Abstract: *Experimental research has substantiated issues of management and identification of key factors in various aspects of preparedness. The study results provided scientific grounding for a methodology of specialized physical training for female acrobatic jumpers. Experimental verification demonstrated that this methodology can effectively manage the training process of highly qualified female athletes, and achieving the model values of physical fitness ensures readiness to meet program requirements.*

Key words: *Special physical preparedness, testing, physical qualities, assessment scales, developmental levels, model characteristics.*

Как считают ведущие теоретики спорта Ю.К.Гавердовский, В.М.Зациорский, В.Н.Платонов на современном этапе развития спорта высших достижений, и в частности акробатики [4,5,7], большинство специалистов успешное решение проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации связывают с совершенствованием системы управления и выявлением ведущих факторов различных сторон подготовленности [8]. При этом существенное значение приобретает разработка методов педагогического контроля, которые предполагают определение оптимального количества двигательных заданий и разработку системы оценки результатов тестирования [2].

В связи с недостаточной разработанностью данных вопросов в акробатике нами были проведены исследования, направленные на

обоснование методики оценки специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в женских акробатических прыжках [6].

Цель исследования: выявить факторы, определяющие целесообразность комплексного контроля за специальной физической подготовленности и их влияние на спортивно-техническое мастерство акробаток-прыгуний высокой квалификации.

Для решения поставленной цели были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, полидинамометрия, метод экспертных оценок и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 21 акробаток-прыгуний различной квалификации, от 1-го разряда до мастеров спорта Республики Узбекистан в 2021-2022 гг.

Результаты исследования. Проверка тестов на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности позволила составить комплекс тестов для оценки специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний высокой квалификации, в который вошли следующие контрольные упражнения:

1. Минимальное прибавление результатов в прыжке в длину с места в диапазоне 50-75% (колич.), высокая степень взаимосвязи с технической подготовленностью (r=0,87).
2. Три переворота назад - сальто назад прогнувшись (колич.) (r=0,87).
3. Интегральный показатель относительной силы (кГ/кг) (r=0,86).
4. Бег на 20 м, с (r=0,82).
5. Вращение головой с закрытыми глазами, с (r=0,79).
6. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах за 7 с, ноги зафиксированы (колич.) (r=0,74).
7. Подъем разгибом в висе на жерди (колич.) (r=0,73).
8. Тест на сочетание и переключение движений (балл) (r=0,66).
9. Поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с (колич.) (r=0,65).

Важная задача педагогического контроля - разработка системы оценки результатов тестирования. Для расчета оценочных таблиц полученных результатов тестирования применялись пропорциональные шкалы **(табл. 1**) в связи с тем, что распределение результатов в контрольных упражнениях было близко к нормальному. При этом вводился поправочный коэффициент, который учитывал уровень информативности тестов [1, 2].

Требование комплексной оценки результатов тестирования закономерно привело к созданию интегральных показателей физической подготовленности, рассчитанных на основе предварительно разработанных оценочных шкал. Интегральные показатели были получены путем суммирования

относительных оценок за результаты, показанные спортсменками в отдельных тестах с учетом их информативности.

Результаты исследования показали, что интегральные показатели силовой (r=0,72), скоростно-силовой (r=0,85), координационной (r=0,86) подготовленности, специальной выносливости (r=0,88) и показателей полидинамометрии (r=0,85) высокоинформативны и по уровню достоверности взаимосвязаны с технической подготовленностью акробаток, кроме того они превосходят результаты отдельных тестов, характеризующих эти же стороны подготовленности.

Проведенные исследования показали, что наибольшей информативностью обладает суммарный показатель (r=0,95), который был составлен путем суммирования интегральных показателей силовой, скоростно-силовой, координационной подготовленности, специальной выносливости и показателей полидинамометрии. Таким образом, введение двукратной поправки на информативность (в шкалах относительной оценки и при расчете суммарного показателя) привело к созданию наиболее информативного признака, адекватно характеризующего уровень специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний высокой квалификации.

Преимущество использования суммарного показателя, по нашему мнению, заключается в том, что при оценке уровня специальной физической подготовленности спортсменок тренер оперирует одним критерием вместо нескольких. Вместе с тем выбор показателя (тест интегральный или суммарный) зависит от задач, стоящих перед тренером. Например, если нужно оценить уровень развития определенных мышечных групп, то целесообразнее использовать соответствующие тесты. При необходимости оценить отдельные стороны физической подготовленности применяются интегральные показатели. В том случае, когда стоит задача определить уровень тренированности спортсменок в годичном цикле, следует использовать суммарный показатель специальной физической подготовленности

Таблица 1

Оценочные шкалы специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний

Тип прибавлений в прыжках в длину, 50-70% от max, колич. раз		Тип переворота назад - сальто назад прогнувшись, колич. раз		Интегральный показатель относительной силы, кГ/кг		Бег 20 м, с		Вращение головой с закрытыми глазами, с		Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах за 7 с, колич. раз		Подъем разгибом, колич. раз		Тест на сочетание и переключение движений, балл		Поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с, колич. раз	
ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зультат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл	ре-зульт-тат	балл
14	10,0	8	10	10,7	9,8	3,0	9,40	74	9,0	7	8,50	22	8,4	10	7,6	6	7,5
13	8,6	7	8	10,3	8,8	3,1	8,46	69	8,0	6	4,25	17	6,5	9	5,7	5	0

Тип прибавлений в прыжках в длину, 50-70% от max, колич. раз		Тип переворота назад - сальто назад прогнувшись, колич. раз		Интегральный показатель относительной силы, кГ/кг		Бег 20 м, с		Вращение головой с закрытыми глазами, с		Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах за 7 с, колич. раз		Подъем разгибом, колич. раз		Тест на сочетание и переключение движений, балл		Поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с, колич. раз	
ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл	ре-зуль-тат	балл
12	7,2	6	6	9,9	7,8	3,2	7,52	64	7,0	5	0	12	4,6	8	3,8		
11	5,8	5	4	9,5	6,8	3,3	6,58	59	6,0			7	2,7	7	1,9		
10	4,4	4	2	9,1	5,8	3,4	5,64	54	5,0			2	0,8	6	0		
9	3,0	3	0	8,7	4,8	3,5	4,70	49	4,0								
8	1,6			8,3	3,8	3,6	3,76	44	3,0								
7	0,2			7,9	2,8	3,7	2,82	39	2,0								
6	0			7,5	1,8	3,8	1,88	34	1,0								
				7,1	0,8	3,9	0,94	29	0								
				6,7	0	4,0	0										
1,0	1,4	1,0	2,0	0,4	1,0	0,1	0,94	5,0	1,0	1,0	4,25	5,0	1,9	1,0	1,9	1,0	7,5

Важное значение в разработке системы педагогического контроля за состоянием спортсмена имеет определение уровней развития и модельных характеристик подготовленности. Результаты анализа исследуемых показателей свидетельствуют о том, что для достижения спортивного мастерства акробаткам-прыгуньям необходим “высокий” уровень развития показателей специальной физической подготовленности **(табл. 2).** При этом спортсменок-мсмк характеризует “высокий” уровень развития следующих характеристик: относительная сила; поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с; минимальное прибавление в прыжках в длину с места в диапазоне 50-75%; три переворота назад - сальто назад прогнувшись; интегральных показателей: скоростно-силовой, координационной подготовленности, специальной выносливости, полидинамометрии и суммарного показателя ОФП.

В то же время в тестах: подъем разгибом, бег на 20 м, сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах за 7 с, вращение головой с закрытыми глазами, тест на сочетание и переключение движений, интегральный показатель силовой подготовленности - они должны иметь уровни развития не менее и выше среднего.

Таблица 2

Уровни развития специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний

№	Показатели физической подготовленности	Уровни развития				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1.	Подъем разгибом, колич. раз	6,3 и ниже	6,4-9,1	9,2-14,8	14,9-17,6	17,7 и выше
2.	Бег 20 м, с	6,3 и ниже	3,66-3,58	3,48-3,12	3,02-2,94	2,84 и выше

№	Показатели физической подготовленности	Уровни развития				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
3.	Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах за 7 с, колич. раз	5,7 и ниже	5,8-6,05	6,15-6,85	6,95-7,2	7,3 и выше
4.	Поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с, колич. раз	5,0 и ниже	5,1-5,25	5,35-5,85	5,95-6,1	6,2 и выше
5.	Минимальные прибавления в прыжках в длину с места в диапазоне 50-70% от max, колич. раз	7,3 и ниже	7,4-8,6	8,7-11,3	11,4-12,6	12,7 и выше
6.	Вращение головой с закрытыми глазами, с	41,0 и ниже	41,1-47,3	47,4-60,0	60,1-66,3	66,4 и выше
7.	Тест на сочетание и переключение движений, балл.	7,2 и ниже	7,3-7,9	8,0-9,4	9,5-9,8	9,9 и выше
8.	Три переворота назад - сальто назад прогнувшись, колич. раз	3,6 и ниже	3,7-4,4	4,5-6,1	6,2-6,9	7,0 и выше
9.	Интегральный показатель относительной силы, кГ/кг	7,2 и ниже	7,3-7,9	8,0-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше

Необходимо также отметить следующую особенность: спортсменки-мс превосходят по всем изучаемым показателям как группу мс, так и обобщенные значения всей группы. Особенно большие различия наблюдаются по следующим показателям:

1. Интегральный показатель относительной силы
(мс - $\bar{X}$=10,4 кГ/кг; кмс - $\bar{X}$=8,07 кГ/кг).

2. Минимальные прибавления в прыжках в длину с места в диапазоне 50-75% от максимального
(мс - $\bar{X}$=13,3; кмс - $\bar{X}$=9,33 количества повторений).

3. Три переворота назад - сальто назад прогнувшись
(мс - $\bar{X}$=7,3; кмс - $\bar{X}$=5,7 раза).

4. Интегральный показатель скоростно-силовой подготовленности
(мсмк - $\bar{X}$=41,4; мс - $\bar{X}$=33,75 балла).

5. Интегральный показатель координационной подготовленности
(мс - $\bar{X}$=23,47; кмс - $\bar{X}$=12,5 балла).

6. Интегральный показатель специальной выносливости
(мсмк - $\bar{X}$=21,4; мс - $\bar{X}$=12,7 балла).

7. Интегральный показатель полидинамометрии
(мс - $\bar{X}$=40,43; кмс - $\bar{X}$=22,2 балла).

8. Суммарный показатель
(мс - $\bar{X}$=129,4; кмс - $\bar{X}$=85,36 балла).

Это можно проследить при изучении абсолютной и относительной силы различных мышечных групп у данных спортсменок (**табл. 3**).

Таблица 3

Абсолютная и относительная сила различных мышечных групп акробаток-прыгуний высокой квалификации

№	Показатели полидинамометрии	Абсолютная сила, кГ			Относительная сила, кГ/кг		
		Обобщенный	мс	кмс	Обобщенный	мс	кмс
		$\bar{X}\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
1.	Сгибатели рук (приведение)	33,5±6,5	35,5	31,4	0,71±0,14	0,79	0,62
2.	Разгибатели рук (отведение)	21,6±5,0	23,0	20,7	0,46±0,11	0,51	0,41
3.	Сгибатели плеча (правая)	30,7±5,0	33,0	28,3	0,65±0,11	0,75	0,56
4.	Сгибатели плеча (левая)	30,0±4,5	32,5	27,4	0,64±0,10	0,74	0,54
5.	Разгибатели предплечья (правая)	23,6±2,7	25,0	22,1	0,50±0,06	0,57	0,44
6.	Разгибатели предплечья (левая)	23,2±2,5	23,4	22,6	0,50±0,05	0,54	0,45
7.	Разгибатели бедра (правая)	33,05±6,5	37,5	28,6	0,70±0,14	0,84	0,56
8.	Разгибатели бедра (левая)	33,8±5,6	37,5	30,0	0,71±0,12	0,84	0,59
9.	Разгибатели голени (правая)	25,8±5,8	28,0	23,5	0,55±0,12	0,63	0,47
10.	Разгибатели голени (левая)	28,4±6,0	28,8	28,0	0,60±0,13	0,64	0,55
11.	Становая сила (разгибатели)	89,3±12,0	90,0	88,6	1,88±0,25	2,01	1,74
12.	Становая сила (сгибатели)	56,4±13,4	64,3	48,6	1,20±0,29	1,44	0,95

При этом более существенные различия наблюдаются по показателям относительной силы, что подтверждает мнение [3, 6] о необходимости развития данного показателя для достижения акробатками высокого спортивного мастерства.

Исследованием установлено, что наиболее значительными характеристиками относительной силы для акробаток-прыгуний являются становая сила (сгибание и разгибание), разгибатели бедра (правый и левый). Об этом свидетельствуют как модельные характеристики, так и высокая степень взаимосвязи со спортивно-техническим мастерством спортсменок ($p<0,01$).

Одной из задач исследования являлось определение модельных характеристик физического развития акробаток-прыгуний, так как они во

многом определяют особенности техники выполнения сложных прыжков на дорожке [4,5,7,8].

Таблица 4

Показатели физического развития акробаток-прыгуний высокой квалификации

№	Показатели антропометрии	Обобщенный, $\bar{X} \pm \sigma$	мс, $\bar{X}$	кмс, $\bar{X}$
1.	Рост, см	154,4±4,0	152,3	156,4
2.	Масса тела, кг	48,0±4,9	44,8	51,4
3.	Длина туловища, см	50,3±3,5	47,8	52,7
4.	Длина рук, см	51,6±2,7	50,0	53,3
5.	Длина ног, см	89,8±3,5	87,8	91,9
6.	Ширина плеч, см	40,8±3,1	42,3	39,3
7.	Ширина таза, см	32,9±2,9	34,5	31,3
8.	Обхват плеч, см	93,5±3,9	92,5	94,6
9.	Обхват таза, см	85,3±5,6	81,5	89,1
10.	Обхват бедра, см	50,6±3,3	48,3	52,9
11.	Обхват грудной клетки, см	86,6±4,1	85,0	88,1

Заключение. Установлено, что наибольшую взаимосвязь со спортивно-техническим мастерством акробаток-прыгуний высокой квалификации имеют длина туловища ($p<0,01$), масса тела, ширина таза, обхватные размеры таза и бедер ($p<0,05$). При этом все характеристики имеют отрицательные значения коэффициентов корреляции. В табл. 4 приведены средние значения весо-ростовых показателей спортсменок в исследуемой группе, которые можно использовать как модельные характеристики.

Данная группа является более однородной по морфологическим признакам, о чем свидетельствует значение коэффициента вариации ($V=4,2\%$).

Таким образом, результаты исследования позволили научно обосновать методику специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний. Экспериментальная проверка показала, что с ее помощью можно эффективно управлять процессом подготовки спортсменок высокой квалификации, а достижение модельных значений ОФП обеспечивает готовность к выполнению соревновательных упражнений.

Использованная литература:

1. Гавердовский Юрий Константинович. Теория и методика спортивной гимнастики: [учебник для вузов по направлению "Физическая культура": в 2 томах]. - Москва: Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.

2. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: метод, анализ и обработка результатов: монография. В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, М.С.Леонтьев –М.: Спорт, 2020. -324 с.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.

4. Коркин В. Акробатика М.: 2013. -127 с.

5. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Ставрополь, 1994, т. I, II. -200 с.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.

7. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам. Методические рекомендации. Издательство «Физическая культура». М.: 2010. -140 с.

8. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СПЕЦИАЛЬНО - ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Ахмедова Джамиля Адизовна
д.ф.п.п.н. (PhD)
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
D.rahmatova@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена исследованию взаимосвязи средств тренировки (ОФП, СФП, хореография, техника) и технического мастерства юных гимнасток 10-12 лет на этапе специализированной подготовки. Математический анализ (корреляционный и факторный) выявил пять ключевых факторов влияния, среди которых наибольшее значение имеет объем и интенсивность выполнения соревновательных комбинаций. Результаты могут быть использованы для оптимизации тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *юные гимнастки-художницы, специально-физическая подготовка, специально-двигательная подготовка, техническая подготовка, математическая статистика, объем нагрузки, интенсивность тренировки, параметры циклов подготовки.*

Abstract: *The article is devoted to the study of the relationship between training tools (OFP, SFP, choreography, technique) and the technical skills of young*

gymnasts aged 10-12 at the specialized training stage. Mathematical analysis (correlation and factor analysis) revealed five key influencing factors, among which the volume and intensity of performing competitive combinations are of greatest importance. The results can be used to optimize the training process.

Key words: *young gymnasts-artists, special physical training, special motor training, technical training, mathematical statistics, load volume, training intensity, training cycle parameters.*

Annotatsiya*. Maqola 10-12 yoshli yosh gimnastikachi qizlarning maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot vositalari (MJT, MJT, xoreografiya, texnika) va texnik mahoratining o‘zaro bog‘liqligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Matematik tahlil (korrelyatsion va omilli) beshta asosiy ta’sir omilini aniqladi, ular orasida musobaqa kombinatsiyalarini bajarish hajmi va intensivligi eng katta ahamiyatga ega. Natijalardan mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda foydalanish mumkin.*

Kalit so‘zlar: *yosh gimnastikachi-rassomlar, maxsus-jismoniy tayyorgarlik, maxsus-harakat tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik, matematik statistika, yuklama hajmi, mashg‘ulot shiddati, tayyorgarlik sikllari parametrlari.*

Актуальность. Как считают специалисты в области теории и методики спортивных видов гимнастики, в частности, Л.Я.Аркаев в соавт. [1], Ю.К.Гавердовский [3], И.А.Винер-Усманова [4], Т.С.Лисицкая в соавт. [6], Н.Г.Сучилин [7] проблема совершенствования спортивно-технического мастерства обусловлена выявлением факторов существенно влияющих на уровень тренированности функций организма и подготовленность юных гимнасток необходимо учитывать интегральные требования этапе специализированной подготовки включающие в себя группу требований к вопросам формирования разделов учебно-тренировочного процесса, а именно [2,5,9,10,11]:

1. Выявить компоненты непосредственно влияющих на достижения высшего уровня тренированности и подготовлен6ности в избранном виде спорта [1,3].
2. Рассмотреть целесообразность привлечение наиболее значимых средств комплексного контроля за видами подготовки, с учетом роста и формирования спортивного мастерства [5,8,9].
3. Разработать и практически реализовать научно обоснованное распределения средств тренировки в малых, средних и больших циклах тренировки [3,5,10].

Цель исследования. Посредством данных математического анализа определить величину взаимосвязи средств тренировки и их влияние на уровень технического мастерства гимнасток на этапе специализированной подготовки.

Результаты исследования. Согласно данным проведенных исследований с юными гимнастками 10-12 лет наиболее значимое положение отводится видам подготовки по их поэтапному формированию освоению требований квалификационной программы: общефизическая, специально-физическая, хореографическая и техническая подготовка. Данный компонент обусловлен требованиями вида спорта, а именно, процессом развития базовых двигательных качеств и на их основе обучение и совершенствование большой группы элементов и связок всё усложняющихся по своим биомеханических характеристика, физической трудности и психологической устойчивости. Немаловажное значение имеет на данном этапе подготовки воспитание основ координации движений, вестибулярной устойчивости и проявления артистизма в процессе исполнения соревновательной композиции с предметами.

Математические методы исследований, а именно, результаты факторного и дисперсионного анализ позволяют, с высоким уровнем достоверности, определять уровень взаимосвязи средств подготовки и их влияние на рост и совершенствование спортивно-технического мастерства юных и высококвалифицированных спортсменов. Не исключением, значимость методов математической статистики мы находим в материалах исследования ведущих теоретиков и тренеров высокой квалификации спортивных видов гимнастики, таких как: Л.Я.Аркаева в соавт. [1], Ю.К.Гавердовского [3], И.А.Винер-Усмановой [4], Н.К.Сучилина [7]. Результаты математической экспертизы позволяют, с высоким уровнем достоверности определить значимость компонентов тренировочной нагрузки, их рациональное распределение в различных по длительности циклах подготовки и динамику формирования физической подготовленности и роста спортивно-технического мастерства юных гимнасток.

В процессе проведения экспериментальных исследований мы акцентировали внимание на тот перечень используемых средств тренировочного процесса обуславливающих техническое мастерство и двигательные качества посредством математически рассчитанных пяти факторов, характеризующих уровень значимости количественных и качественных показателей, влияющих на положительную динамику контрольных и основных соревнований в течении макроцикла. Результаты хронометража позволили выделить 22 наиболее значимых количественных и качественных параметра в полной мере характеризующих уровень тренированности и подготовленности юных гимнасток к финальным выступлениям по многоборью (табл. 1).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа характеризующих уровень значимости количественных и качественных показателей на предсоревновательном этапе подготовки гимнасток-художниц 10-12 лет

№	Показатели тренировочной нагрузки	Факторы				
		1	2	3	4	5
1.	Тренировочные занятия (кол-во)	226	128	066	283	877
2.	Чистое тренировочное время (мин.)	339	150	189	201	845
3.	Общее количество упражнений за тренировку	172	568	125	596	781
4.	Упражнения без предмета (кол-во)	357	028	198	392	824
5.	Упражнения с предметами (кол-во)	146	433	-025	225	901
6.	Стабильно выполненные композиций (кол-во)	977	728	-038	121	175
7.	Интенсивность работы по композициям	976	897	-095	076	139
8.	Элементы высшей группы трудности (кол-во)	710	778	233	294	320
9.	Оценка за техническую подготовку (балл)	867	897	131	244	241
10.	Критерии артистизма и выразительности движений (техничность, оригинальность и точность - балл)	731	279	891	132	271
11.	Упражнения по хореографии (кол-во)	215	349	907	-072	917
12.	Интенсивность урока по хореографии	761	357	897	117	175
13.	Оценка за хореографическую подготовку (балл)	821	373	921	145	179
14.	Упражнения по специальной физической подготовке (СФП, кол-во)	156	176	-007	952	779
15.	Подходы по СФП (кол-во)	177	277	149	708	362
16.	Оценка за СФП (балл)	742	571	142	831	031
17.	Антропометрические показатели юных гимнасток	853	587	721	867	177
Количество и качество композиций:						
18.	-со скакалкой	939	541	749	702	362
19.	-с булавами	843	477	754	860	190
20.	-с лентой	902	551	790	833	-019
21.	-с обручем	926	516	845	710	219
22.	-с мячом	719	491	896	910	016

Примечание: *Результаты корреляционного анализа представлены без «0» и запятой*

Исследование проводилось с 34 перспективными юными гимнастками (1-й разряд и КМС) на предсоревновательных этапах подготовки к 6 соревнованиям 2016-2017 гг. Во всех соревнованиях спортсменки выступили успешно, добившись призовых мест в многоборье и по отдельным предметам.

В верхней части корреляционной схемы 1 (характеристика цифровых обозначений представлена в табл. 1) располагаются показатели 6,7 и 9:

количество стабильно выполненных комбинаций (r=0,917), интенсивность работы по комбинациям (эл. в подход, r=897) и количество элементов высшей группы трудности (r=778).

В первую группу входят показатели количества комбинаций (r=0,917) и интенсивности работы по комбинациям (r=0,897), во вторую - показатели, которые характеризуют объем (r=0,568 -0, 781) и интенсивность работы (эл. в подход, r = 0,897) и по эл. в мин. (r = 0, 897). Величины корреляционных взаимосвязей, относящиеся к работе по комбинациям (r=0,876-0,957), как в многоборье, так и для отдельных предметов (r=0,619-0,926) очень высоки.

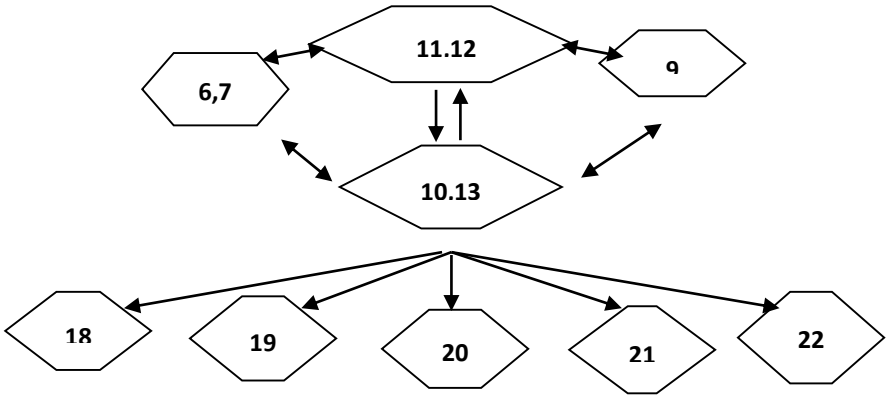


Схема 1. Факторы характеризующие соревновательную (композиционную) подготовленность юных гимнасток

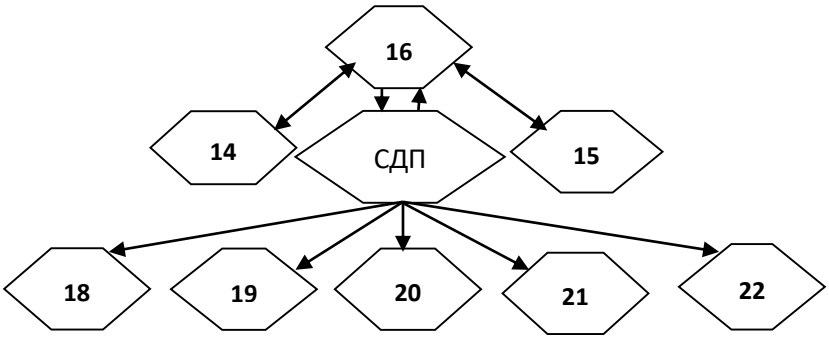


Схема 2. Факторы характеризующие физическую и специально-двигательную (СДП) подготовленность юных гимнасток

Анализ свидетельствует о существовании двух основных групп показателей, отражающих ход формирования композиции и подготовки соревновательной программы (схема 1,2 и 3). Другие группы параметров (СФП, временные и количественные) имеют самостоятельное значение. Они характеризуют отдельные стороны подготовки гимнасток к соревнованиям и взаимосвязаны с основными группами.

Схема 3. Факторы характеризующие количественные и временные показатели тренировочного занятия юных гимнасток

Полученная на первом этапе корреляционная матрица была преобразована в матрицу факторных весов (табл. 1). В результате факторизации 22 показателей тренировочной нагрузки, несущих самую существенную информацию об исследуемом явлении, были выявлены 5 факторов, имеющих различный вклад в спортивно-техническое мастерство гимнасток.

Для интерпретации результатов факторного анализа выявлялась сущность факторов, и на этой основе определялись их названия: анализировалась неравномерность в распределении факторных весов по факторам.

Согласно представленных в таблице 1 и рисунке 1 данным наиболее существен вклад (50,1%) первого фактора. Сюда вошла группа показателей тренировочных нагрузок, относящихся только к комбинациям.

Рис. 1 Факторная градация показателей тренировочной нагрузки юных гимнасток экспериментальной группы

Полученные показатели 6,7 и 9 в первом факторе (схема 1) с высокими коэффициентами веса главные на предсоревновательном этапе подготовки.

Это важно для планирования и контроля показателей тренировочного занятия, на данном этапе подготовки. На соревнованиях по художественной гимнастике бригады судей в комплексе оценивают только комбинации. Значит, спортсменки реализуют накопленный потенциал, выполняя комбинации в отдельных видах и набирая при этом определенную сумму баллов в многоборье за каждый день соревнований. На основе целостных комбинаций моделируются определенные черты предстоящей соревновательной деятельности, тем самым сближаются режимы тренировки и соревнований.

Из всех показателей тренировочного занятия, вошедших в первый фактор, для контроля готовности гимнастки к соревнованиям наиболее информативен показатель количества стабильно выполненных комбинаций (r=0,977), который определяется в процентах от общего количества выполненных комбинаций, а также интенсивностью работы по комбинациям (r=0, 976), как с каждым предметом, так и в многоборье. Все вышеперечисленные показатели комбинаций связаны наиболее высокими значениями коэффициента веса с данным фактором. В связи с этим первый фактор интерпретируется нами как фактор **“количества выполненных комбинаций”.**

Остановимся на втором факторе (схема 2). Его вклад в общую дисперсию составляет 15,7%. Наиболее высокий коэффициент веса из связывающей группы показателей тренировочного занятия соответствует количеству выполненных элементов высшей группы трудности и их рациональное распределение в комбинациях с предметами (техническая подготовка, r=0,778). Этот фактор характеризует системное использование специально-подготовительных и подводящих упражнений для избирательного совершенствования элементов соревновательной композиции, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, развития специальной работоспособности на достаточно высоком уровне.

Исходя из предназначения показателей тренировочного занятия, вошедших во второй фактор, мы назвали его фактором “**специально-техническая подготовка”.**

Третий фактор-фактор “**Специально–двигательная, хореографическая подготовка”** (схема 3), формирование “школы” движения, поскольку показатели количества выполненных специально-двигательных (r=0,918), хореографических упражнений (r=0,917) и подходов СДП (r=0,718) весьма высоки. Высокий процент значимости данного фактора (14,2%) указывает на необходимость целенаправленного развития специально-двигательных способностей.

Четвертый фактор - фактор “**Специальная физическая подготовка”,** на долю которого приходится 12.3% общей дисперсии выборки. Обнаруживает существенные веса по показателям количества выполненных упражнений (r=0,952) и подходов по СФП (r=0,708). Достаточно высокий уровень значимости данного фактора указывает на необходимость развития базовых физических качеств в целях повышения специальной (комбинационной) выносливости гимнасток исследуемого возраста и уровня подготовленности.

Пятый фактор (7,7%) определяется тесно взаимосвязанными показателями количества тренировочных дней, тренировок, чистого тренировочного времени (r=0,779-0,901). Поэтому считаем, что фактор показателей, характеризующий временные особенности на предсоревновательном этапе, можно назвать фактором **“временных показателей”.**

Выводы. Материалы корреляционного анализа позволили определить взаимосвязь и взаимовлияние наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки, используемых гимнастками на соревновательном этапе подготовки. Факторный анализ выявил, по уровню значимости показателей тренировочной нагрузки, пять факторов с различным вкладом каждого из них в спортивно-техническое мастерство: количество выполненных, целых композиций (вклад - 50,1%); специально-техническая подготовка (15,7%); специально-двигательная (хореографическая) подготовка (СДП - 14,2%); специально-физическая подготовка – СФП (12,3%); временные и количественные показатели учебно-тренировочного процесса (7,7%).

Результаты экспериментальных исследований были рекомендованы членам сборной молодежной команды по художественные гимнастики в процессе разработки структуры и распределения средств специально-двигательной подготовки в учебно-тренировочных занятиях, микро и предсоревновательном мезоцикле.

Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004.– 326 с.

2. Ахмедова Д.А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Ч.: 2023.- 173 с.

3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. – 912 с.

4. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.

5. Говорова М.А. Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - М.: Всерос. федерация худ. гим., 2009.-50 с.

6. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

7. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. - 1983 вып. 2 - С. 69-74.

8. Сучилин Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений / Н.Г.Сучилин // Гимнастика. Теория и практика. – М.: Советский спорт. – 2010. – № 1. – С. 5–19.

9. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: дис. канд. пед. наук/А.А. Супрун. - СПб., 2013. - 124 с.

10. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.

11. Умаров М.Н. «Теория и методика гимнастики». Специально-двигательная подготовка гимнастов. [Учебное пособие]. УзГУФКС –Чирчик: 2023 г. -295 стр.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ И АНАЛИТИЧЕСКИЙ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Умаров Марс Нарзиевич
к.п.н., профессор
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
umarov-77777@mail.ru

Аннотация. *В представленной статье рассматривается проблема обучения двигательного действия в процессе тренировочного занятия. Сложность обусловлено тем, что по мере роста спортивного мастерства, используемые подводящие и развивающие упражнений, параллельно усложняются и программные упражнения, формируемые в связки и соединения требующие более сложные процессов обучения. Предлагаемые методы обучения позволяют упростить процесс формирования двигательного навыка и более в короткий срок освоить соревновательное упражнение и достичь высоких спортивных достижений.*

Ключевые слова: *методы, объем, интенсивность, техника, физическая подготовка, общепедагогические, специфические, классификация, «целостный» метод обучения, «расчлененный» метод обучения, корректность.*

Abstract: *The article examines the problem of teaching motor actions during training sessions. The complexity arises from the fact that as athletic mastery improves, both the preparatory and developmental exercises become more intricate, alongside program exercises that are formed into combinations and connections requiring more complex learning processes. The proposed teaching methods allow for simplifying the process of motor skill formation, enabling athletes to master competitive exercises in a shorter time frame and achieve high sports results.*

Key words: *methods, volume, intensity, technique, physical training, general pedagogical, specific, classification, "integrated" teaching method, "fragmented" teaching method, correctness.*

Аннотация: *Ушбу мақолада машғулот давомида ҳаракат фаолиятини ўргатиш муаммоси муҳокама қилинади. Мураккаблик шундаки, спортчи маҳорати ошган сари қўлланиладиган ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқлар мураккаблашиб боради. Шу билан бирга, мураккаб ўрганиш жараёнларини талаб қиладиган боғламалар ва бирикмалар шаклида тузилган дастурий машқлар ҳам мураккаблашади. Таклиф этилаётган ўқитиш усуллари ҳаракат кўникмасини шакллантириш жараёнини осонлаштиради, қисқа муддатда мусобақа машқларини ўзлаштиришга ва юқори спорт натижаларига эришишга имкон беради.*

Калит сўзлар: *методлар, ҳажм, интенсивлик, техника, жисмоний тайёргарлик, умумий педагогик, ўзига хос, тасниф, “яхлит” ўқитиш усули, “бўлакланган” ўқитиш усули, тўғрилик.*

Актуальность. Методы, применяемые в спорте высших достижений, описаны (и не раз) в научных трудах Л.Я.Аркаева и Н.Г.Сучилина [1]; Л.Я.Гавердовского [2], Л.П.Матвеева [6], В.Н.Платонова [7]; М.Н.Умарова и А.К.Эштаева [8,9] и др. Тем не менее целесообразно обратиться к ним - правда, в не привычном для читателя русле, касаясь лишь основных методов.

В физическом воспитании применяются методы, широко представленные в работах В. М.Смолевского [3], Ю.Ф.Курамшин [4], Л.П.Матвеева [5] и др. которые условно разделяют на общепедагогические и специфические. К первым относят методы: словесного воздействия, наглядного обучения, идеомоторного и психорегулирующего воздействия и др. В целом они могут использоваться в любой области, связанной с воспитанием, образованием и обучением.

Как считают Л. П.Матвеев [5], Ю.Ф.Курамшин [4] метод включает в себя выбор пути решения задачи, определение адекватного средства (или средств), частные моменты построения способа решения, установление режима применения средства, контроля, оценки, анализа, коррекции. Однако Л.Я.Аркаев и Н.Г.Сучилин [1]; Л.Я.Гавердовский [2] полагают, что все это можно сделать только со знанием и учетом содержания упражнения, его

кинематики и динамики. И с оценкой индивидуальных особенностей обучаемого объекта.

По тем же причинам основные характеристики упражнения (структурную основу) нельзя сводить только к объему и интенсивности содержащейся в нем нагрузки, ибо упражнение характеризуется суммарной трудностью, складывающейся из физической трудности, технической (координационной) сложности и психической напряженности [1,6,8].

Именно по этим критериям и подбираются упражнения для решения конкретной задачи и воздействия на конкретный объект на определенном этапе психофизического его совершенствования - т.е. для того или иного метода.

Именно этим и объясняется многообразие методов и, к сожалению, недостаточная четкость их классификации или группирования.

В одних случаях (как это произошло с целостным и «расчлененным» обучением, прогнозированием, программированием и планированием) методы давно трансформировались в крупные методические объединения, представляющие собой не просто совокупность методов, а целые индустриальные технологии, имеющие логистическое, финансовое и материально-техническое обеспечение [1,2,4,5.6].

Цель исследования. Изучить факторы определяющие целесообразность использования целостного и метод «расчлененного» обучения в процессе освоения гимнастических упражнений с учетом их биомеханических характеристик.

Результаты исследований. Среди большого количества методов обучения выделяются два колосса: метод целостного обучения и метод “расчлененного” обучения. По-другому их называют «интегральным» и “аналитическим”.

Метод целостного обучения. Испокон веков обучение заключалось в попытках выполнить требующееся действие. Смысл его всегда был один и тот же: “делай, а там количество перейдет в качество”.

Единственное, что к этому добавлялось - упражнения, физически готовившие человека к овладению нужным действием или приемом. Причем эти упражнения нельзя было назвать специальными, поскольку они имели общеразвивающий характер (нужна сила – “накачивали силу”).

Со временем в обучении стали применять некоторые специальные упражнения, по частям и в целом похожие на изучаемое, но более легкие. Однако при этом все равно основное упражнение пытались выполнить целиком, а специальные упражнения применялись до обучения.

При этом используемый в практике тренировки форсированный штурм сложности, с использованием целостного метода обучения, без предварительного параметрически целевого совершенствования техники уже

освоенных упражнений (прежде всего, базовых) приводит к замедлению процесса освоения более сложных упражнений и снижению темпов роста мастерства.

Именно поэтому любое гимнастическое упражнение необходимо разучивать не только с целью введения его в соревновательную программу на уровне безошибочного по судейским требованиям исполнения, но с прицелом на освоение его все более сложных модификаций.

Однако, при этом технику новых элементов не рекомендуется доводить до абсолюта в изолированном исполнении. В этом случае при включении хорошо освоенного в отдельности элемента в связки и комбинации возникают проблемы. Это обусловлено тем, что элемент осваивается и совершенствуется только в самых благоприятных условиях (удобное и стабильное исходное положение, отсутствие усталости и пр.). Техника исполнения формируется и закрепляется в “тепличных” условиях, которые при выполнении этого элемента в комбинации на соревнованиях встречаются редко.

Сформированный двигательный навык теряет необходимую для соревновательных условий гибкость и адаптивность. При включении в комбинацию его приходится ломать, приспосабливая уже сложившуюся технику к неблагоприятным условиям, которые на тренировках не моделировались. Поэтому совершенствовать технику освоенного элемента в связках и комбинациях рекомендуется на уровне неполной стабилизации двигательного навыка (рис. 1).

Метод “расчлененного” обучения. Сейчас уже трудно сказать, кто первым придумал метод «расчлененного» обучения, а точнее - обучения действию по частям. С позиций сегодняшнего дня кажется, что гимнасты применяли его всегда. И хотя это не так, отметим, что еще в 2004 г. Н.Г.Озолин [5] писал: “Наряду с естественным подражательным методом в легкой атлетике стал применяться в обучении заимствованный из гимнастики аналитический метод”.

Однако, по мнению Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилин [1]; [2], М.Н.Умарова, А.К.Эштаева [7]; В.С.Чебураева [9]; Л.Я.Черешневой, В.С.Чебураева [10] разучивание базовых элементов, а затем базовые управляющие действия и движения определяются на основе закономерностей роста сложности путем постепенного спуска сверху вниз по лестнице сложности с упрощением технической структуры сложнейших движений, но без искажения их технической основы. В этом случае Ю.К.Гавердовский и В.М.Смолевский [3]; А.К.Эштаев и М.Н.Умаров [8], С.А.Эштаев полагают, что начинаясь на ранних стадиях формирования технического мастерства, базовая техническая подготовка активно проводится и на уровне национальной сборной и доминирующим на этом этапе выступает метод расчлененного обучения. Это важная и значительная часть интегральной подготовки

высококвалифицированных гимнастов, представляющая собой высший уровень в иерархии и строится на основе следующих принципов:
1) концентрация движений и технических действий;
2) повторяемость движений и технических действий;
3) экономизация и автоматизация движений и технических действий.

Аркаева Л.Я. и Сучилин Н.Г. [1], на основании материалов экспериментальных исследований пришли к выводу, что базовая техническая подготовка включает в себя освоение профилирующих комбинаций на снарядах, которые представляют собой особым образом структурированные учебные системы движений. Разработка и конструирование профилирующих комбинаций проводится на основе принципа концентрации. Авторы имеют в виду концентрация базовых элементов и обеспечивающих их выполнение технических действий во времени и пространстве. При этом в профилирующих комбинациях в упрощенном виде должны содержаться основные компоненты технических действий, необходимых для быстрого освоения все более сложных упражнений основных структурных групп на данном снаряде, и здесь мы наблюдаем значимость расчлененного метода обучения. Особенность здесь состоит в том, что эти относительно простые технические действия выполняются в заведомо усложненных условиях.

Профилирующие комбинации строятся таким образом, чтобы каждый последующий элемент в ней мог быть выполнен лишь при правильной технике выполнения предыдущего элемента. С этой целью все легкие связующие элементы, в процессе исполнения которых гимнаст может исправить допущенную ошибку, из профилирующей комбинации исключаются [2,7,8,9].

При таком подходе не указания тренера, не настрой гимнаста, а чисто внешние условия обусловливают правильную технику исполнения упражнения.

Сама конструкция профилирующей комбинации снижает вероятность допущения существенных технических ошибок, т.к. в противном случае она становиться невыполнимой.

В качестве примера приведем разработанную Л.Я.Аркаевым и Н.Г.Сучилиным профилирующую комбинацию на перекладине. Очевидно, что такая плотная комбинация может быть выполнена до конца, без остановок только при владении правильной техникой исполнения каждого элемента.

При этом, как правомерно считают В.С.Чебураев; Л.Я.Черешнева и В.С.Чебураев; С.А.Эштаев в процессе технической подготовки и процесса освоения соединения или целых комбинаций на виде многоборья целесообразно выделять следующие зоны интенсивности [элементы в минуту (эл.мин) и элементов в подход (эл.в подход)].

Рис. 1 Уровень по зонам интенсивности у гимнастов высокой квалификации

Степень освоения каждой зоны интенсивности характеризуется двумя показателями: средняя оценка (n) и надежность выполнения (H), которая определяется по формуле:

H = n/N, где n – число успешно выполненных упражнений, а N - число попыток выполнения данного упражнения (элемента, связки, соединения или комбинации).

В каждой зоне интенсивности выделяются пять уровней ее освоения **(рис.2).**

Осваивать следующую зону интенсивности рекомендуется после достижения показателей 4-го уровня освоения предыдущей зоны при условии отсутствия консервативных технических ошибок.

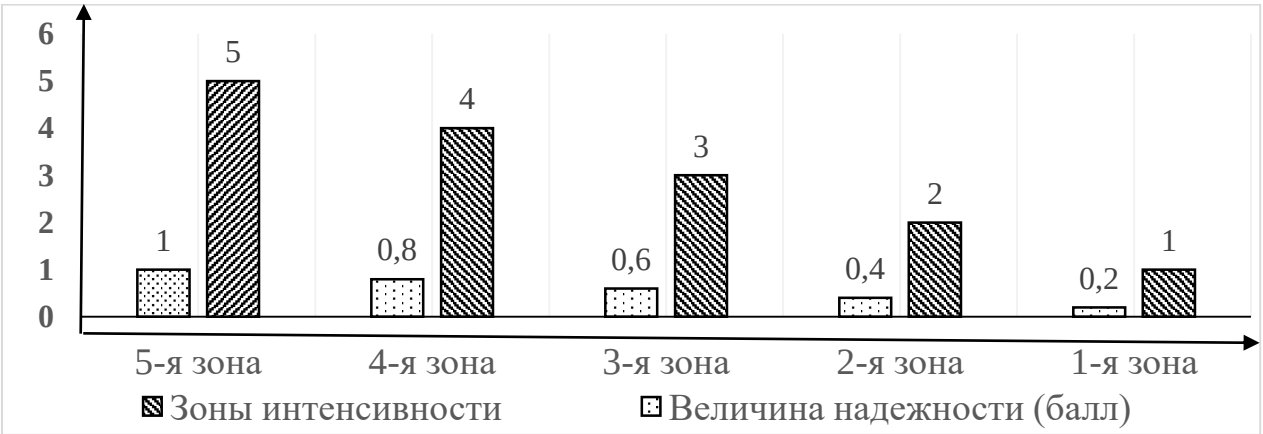


Рис. 2 Параметры зон интенсивности в зависимости от оценки и надежности исполнения соревновательной комбинации

В соответствии с планируемой в недельном микроцикле нагрузкой на тренировочных занятиях различной направленности осуществляются “челночные” переходы из низших зон интенсивности в высшие и обратно. В последнем случае ставится задача: достичь максимальных показателей 5-го уровня освоения данной зоны интенсивности (5 баллов при Н= 1,0). Оценка качества освоения, тем или иным методом обучения производится по степени стабильности выполнения задания группой экспертов.

Техника, вне зависимости от интенсивности выполнения тренировочного задания, по мнению Ю.К.Гавердовского [2]; Л.Я.Аркаева и Н.Г.Сучилина [1] должна быть гибкой, адаптированной к неблагоприятным условиям. Ясно, что техническая ошибка в предыдущем элементе (например, перекос тела после поворота) ухудшает условия для правильного выполнения последующего элемента. Гимнаст должен мгновенно реагировать на создавшуюся ситуацию и мгновенно корректировать свои технические действия при высоком уровне (четвертая или пятая зоны) интенсивности выполнения тренировочного задания.

Возможности, при этом, для исправления допущенных технических ошибок и принятия благоприятного исходного положения для выполнения следующего элемента в этой комбинации сведены к минимуму в силу отсутствия простых связующих элементов, где эта ошибка может быть легко исправлена гимнастом по ходу движения.

При этом в ряде случаев для ускорения процесса овладения навыком, для понимания отдельных деталей приходится расчленить элемент на составные части. Если движение, намеченное для разучивания, представляет собой гимнастическое соединение или комбинацию, то тогда на первый план выступает расчлененный (аналитический) метод разучивания **(1-таблица).**

Разучивание упражнения по частям по идее должно облегчать обучение, поскольку позволяет отрабатывать их с особым вниманием. Однако, в таких условиях выполнения эти части оказываются чаще всего не связанными друг с другом. Как, например, отрабатывать разбег в опорном прыжке (не вообще быстрый бег, а разбег для прыжка, имеющий особую структуру действий!) без.

Таблица 1

Перечень профилирующих комбинаций, составленных из базовых элементов на перекладине

№	Профилирующие комбинации	Средняя оценка	Уровень значимости
1.	из размахиваний в висе хватом сверху полумах дугой с перехватом в хват снизу (*полумах с перехватом);*	Средняя оценка – 1.0 балл, надежность - до 0,1-0.2	r=0.405-0.545
2.	бросковым махом назад перехват в хват сверху;	Средняя оценка – 2.0 балла, надежность - до 0,2-0.3	r=0.550-0.605

3.	бросковым махом вперед перехват в хват снизу;	Средняя оценка – 3.0 балла, надежность - до 0,3-0.4	r=0.560-0.610
4.	бросковым махом назад поворот кругом плечом назад с перехватом в хват снизу *(обратная санжировка);*	Средняя оценка – 4.0 балла, надежность - до 0,4-0.5	r=0.635-0.665
5.	большим махом назад подъем в стойку на руках с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперед в вис сзади *(Адлер);*	Средняя оценка–5.0 баллов, надежность - до 0,5-0.6	r=0.675-0.695
6.	большим махом назад подъем в упор с перехватом в хват сверху и оборот назад в вис *(перешмыг);*	Средняя оценка–6.0 баллов, надежность - до 0,6-0.7	r=0.705-0.735
7.	большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с перехватом в хват сверху *(санжировка);*	Средняя оценка–7.0 баллов, надежность - до 0,7-0.8.	r=0.755-0.785
8.	большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу *(обратный поворот или Келлер);*	Средняя оценка–8.0 баллов, надежность - до 0,8-0.9	r=0.815-0.835
9.	большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху *(прямой поворот);*	Средняя оценка–9.0 баллов, надежность - до 0,9-0.95	r=0.855-0.905
10.	махом вперед высокое прокрученное сальто назад (бланж) с прямым телом руки вверх, с приземлением на расстоянии 1,5-2 м от перекладины.	Средняя оценка–10.0 баллов, надежность - до 1.0	r=0.925-0.945
	Примечание: *-элементы №4 и № 7 выполняются два-три раза подряд;* *-связка из элементов №№ 8, 9 повторяется два-три раза подряд с широким отведением свободной руки в сторону;* *-все повторяющиеся элементы выполняются с нарастающей амплитудой при последнем повторении заканчиваются в положении, близком к стойке на руках;* *-все перехваты выполняются с одновременным перехватом обеих рук;* *-все элементы выполняются подряд, друг за другом без разбавления комбинации простыми элементами типа больших оборотов и междумахов;* *-соскок сальто назад чередуется с сальто вперед, который выполняется большим махом назад сразу после келлеровского поворота с теми же требованиями.*		

отталкивания от мостика? Имитировать отталкивание? - Но тогда разбег нужно затормаживать, а это вовсе не то, что требуется для прыжка.

И последнее: как видно из предыдущего материала, и “расчлененное”, и целостное обучение представляют собой не частные методы обучения, а сложные системы согласованного применения разных методов и приемов, поэтому более правомерно было бы рассматривать их в качестве методик.

Использовнная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.

2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 554.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.

6. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. // «Фан спортга». 2004. №1. -С.35-38.

7. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спортга». 2009. №3. –с. 45-47.

8. Чебураев В.С. Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивной гимнастике //Тенденции развития спорта высших достижений. - Москва, 1993. - С. 178-188.

9. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

KEKSALAR UCHUN MOSLAShTIRILGAN JISMONIY MAShQLARNING UMR KO‘RISh DAVOMIYLIGIGA TA’SIRI

Mamatov Avaz Azamovich
Katta o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti
Mamatovavaz@gmail.uz

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot keksalar uchun maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda 60 yoshdan oshgan ishtirokchilar guruhi tanlab olingan bo‘lib, ularga moslashtirilgan mashqlar dasturi 6 oy davomida qo‘llanilgan. Natijalar jismoniy faollikning nafaqat umumiy salomatlikni yaxshilashga, balki hayot davomiyligini oshirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Tadqiqot davomida yurak-qon tomir tizimi, mushak kuchi va harakatchanlik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Ushbu ishning dolzarbligi global qarish tendensiyasi va keksalar hayot sifatini oshirish zarurati bilan bog‘liq.*

Kalit so‘zlar: *Keksalar, jismoniy mashqlar, umr ko‘rish, salomatlik, harakatchanlik, qarish.*

Аннотация*. Данное исследование посвящено изучению влияния специально разработанных физических упражнений для пожилых людей на продолжительность жизни. В рамках исследования была отобрана группа участников старше 60 лет, которым в течение 6 месяцев применялась адаптированная программа упражнений. Результаты подтвердили, что физическая активность не только улучшает общее состояние здоровья, но и положительно влияет на увеличение продолжительности жизни. В ходе исследования анализировались показатели сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и подвижности. Актуальность работы связана с глобальной тенденцией старения населения и необходимостью повышения качества жизни пожилых людей.*

Ключевые слова: *Пожилые люди, физические упражнения, продолжительность жизни, здоровье, подвижность, старение.*

Abtract*: This study investigates the impact of specially designed physical exercises for the elderly on life expectancy. A group of participants aged over 60 was selected, and an adapted exercise program was implemented over 6 months. The results confirmed that physical activity not only improves overall health but also positively contributes to increased life expectancy. During the study, cardiovascular system indicators, muscle strength, and mobility were analyzed. The relevance of this research lies in the global aging trend and the need to enhance the quality of life for older adults.*

Key words*: Elderly, physical exercises, life expectancy, health, mobility, aging.*

Kirish. Bugungi kunda dunyo aholisining qarishi global muammo sifatida e’tirof etilmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, 2050 yilga kelib 60 yoshdan oshgan odamlar soni 2 milliarddan oshadi. Bu esa keksalar salomatligi va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan tadqiqotlarni dolzarb qiladi. Jismoniy faollikning umumiy salomatlikka foydasi uzoq vaqtdan beri ma’lum bo‘lsa-da, keksalar uchun moslashtirilgan mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ta’siri yetarlicha o‘rganilmagan. Ushbu tadqiqot shu bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan bo‘lib, unda maxsus dasturlar orqali keksalarning hayot davomiyligini uzaytirish imkoniyatlari sinovdan o‘tkazildi.

Keksalar uchun jismoniy mashqlar nafaqat mushak-skelet tizimini mustahkamlash, balki yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va depressiya kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, qarish jarayonida harakatchanlikning pasayishi hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda ishtirokchilarga moslashtirilgan mashqlar dasturi qo‘llanilgan bo‘lib, uning natijalari nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki psixologik barqarorlikni oshirishni ham ko‘rsatdi.

Ushbu mavzuning dolzarbligi nafaqat ilmiy jihatdan, balki ijtimoiy-iqtisodiy nuqtai nazardan ham muhimdir. Keksalarning sog‘lom va uzoq umr ko‘rishi davlat sog‘liqni saqlash xarajatlarini kamaytiradi va ularning jamiyatdagi faol ishtirokini ta’minlaydi. Tadqiqot Farg‘ona shahrida o‘tkazilib, mahalliy keksalar guruhiga asoslandi, bu esa O‘zbekiston kontekstida qarish muammosini hal qilishga xizmat qiladi. Ushbu qaror keksalar uchun jismoniy faollik dasturlarini davlat darajasida qo‘llab-quvvatlash zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot materiallari. Ushbu tadqiqotda keksalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ta’sirini aniqlash uchun kompleks yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot Farg‘ona shahrida 2024 yilning yanvar-iyun oylari davomida o‘tkazildi. Ishtirokchilar sifatida 60 yoshdan 75 yoshgacha bo‘lgan 100 nafar keksa yoshdagi shaxs tanlab olindi. Ular ikkita guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi (50 kishi) va nazorat guruhi (50 kishi). Tajriba guruhiga haftada 3 marotaba 45 daqiqalik moslashtirilgan mashqlar dasturi qo‘llanildi, nazorat guruhi esa odatdagi kundalik faoliyatini davom ettirdi.

Tadqiqotda quyidagi asbob-uskunalar va materiallar ishlatildi:

1. Yurak urish tezligini o‘lchash uchun pulsmetrlar (Polar H10).
2. Mushak kuchini aniqlash uchun dinamometr (Jamar Hydraulic Hand Dynamometer).
3. Harakatchanlikni baholash uchun “Timed Up and Go” (TUG) testi.
4. Qon bosimi o‘lchagich (Omron M3).
5. Jismoniy mashqlar uchun moslashtirilgan jihozlar (engil dumbbellar, elastik lentalar, stullar).

Mashqlar dasturi keksalarning yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Dastur quyidagi mashqlarni o‘z ichiga oldi:

- Issiqlik mashqlari (5 daqiqa): engil yurish, qo‘l va oyoq aylantirish.
- Kuch mashqlari (20 daqiqa): engil dumbbellar bilan qo‘l va oyoq mushaklarini mustahkamlash.
- Muvozanat mashqlari (10 daqiqa): stul yordamida bir oyoqda turish, sekin yurish.
- Moslashuv mashqlari (10 daqiqa): cho‘zilish va nafas olish mashqlari.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

1. Antropometrik o‘lchovlar: Ishtirokchilarning bo‘yi, vazni va tana massasi indeksi (BMI) aniqlandi.

2. Fiziologik testlar: Yurak urish tezligi, qon bosimi va nafas olish chastotasi o‘lchandi.

3. Funktsional testlar: Mushak kuchi va harakatchanlik darajasi TUG testi va dinamometr yordamida baholandi.

4. Statistik tahlil: Olingan ma’lumotlar SPSS 26 dasturi yordamida tahlil qilindi. Guruhlar o‘rtasidagi farqni aniqlash uchun Studentning t-testi va ANOVA usullari ishlatildi.

Tadqiqot jarayoni. Tadqiqot 3 bosqichda amalga oshirildi:

1. Dastlabki baholash (0-oy): Ishtirokchilarning boshlang‘ich jismoniy holati aniqlandi.

2. Intervensiya (1-6 oylar): Tajriba guruhiga mashqlar dasturi qo‘llanildi.

3. Yakuniy baholash (6-oy): Har ikki guruhning natijalari qayta o‘lchandi va solishtirildi.

1-jadval

Ishtirokchilarning demografik ma’lumotlari

Guruh	Yosh (o‘rtacha)	Jins (E/A)	BMI (kg/m²)	Surunkali kasalliklar (%)
Tajriba	68.4	28/22	26.5	32
Nazorat	67.9	25/25	27.1	35

Jadvalda ko‘rinib turibdiki, har ikki guruhning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari deyarli bir xil bo‘lib, bu tadqiqotning ob’ektivligini ta’minlaydi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning xavfsizligi uchun shifokor nazorati ostida mashqlar bajarildi. Har bir mashqning intensivligi pulsmetr yordamida 60-70% maksimal yurak urish tezligida ushlab turildi [1].

Ushbu metodologiya keksalar uchun mashqlarning samaradorligini aniqlashda ishonchli natijalarga erishishga imkon berdi. Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan usullar va materiallar keyingi bosqichlarda natijalarni tahlil qilish va umumlashtirish uchun mustahkam asos yaratdi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning metodologiyasi ilmiy asoslangan yondashuvga tayandi va keksalar uchun jismoniy mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ta’sirini aniqlashga qaratildi. Ushbu bo‘limda tadqiqot dizayni, ishtirokchilar tanlovi, ma’lumot yig‘ish usullari va statistik tahlil jarayonlari batafsil yoritiladi.

Tadqiqot qilingan nazorat sinov sifatida tashkil etildi. Bu usul ilmiy tadqiqotlarda sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash uchun eng samarali hisoblanadi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov (randomization) usuli bilan ikkiga bo‘lindi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhiga 6 oy davomida moslashtirilgan jismoniy mashqlar dasturi qo‘llanilgan bo‘lsa, nazorat guruhi hech qanday intervensiyasiz odatdagi hayot tarzini davom ettirdi [2].

Ishtirokchilar tanlovi.

Ishtirokchilar Farg‘ona shahridagi mahalliy sog‘liqni saqlash muassasalaridan jalb qilindi. Tanlov quyidagi mezonlar asosida amalga oshirildi:

Yosh: 60-75 yosh oralig‘i.

Sog‘liq holati: Og‘ir surunkali kasalliklari (masalan, o‘tkir infarkt, saraton) bo‘lmagan shaxslar.

Jismoniy faollik darajasi: Tadqiqot boshida muntazam sport bilan shug‘ullanmaydiganlar.

Tanlov jarayonida 150 nafar nomzod ko‘rib chiqildi, ulardan 100 nafari mezonlarga mos keldi.

Ma’lumot yig‘ish usullari. Ma’lumotlar quyidagi usullar orqali yig‘ildi:
– Fiziologik o‘lchovlar:
– Yurak urish tezligi (HR) pulsmetr yordamida o‘lchandi.
– Qon bosimi (sistolik va diastolik) har hafta monitoring qilindi.
– Nafas olish chastotasi (RR) mashqlar oldidan va keyin aniqlandi.

Funktsional testlar:
– TUG testi: Ishtirokchilarning stuldan turib, 3 metr yurib, qaytib o‘tirish vaqti o‘lchandi (sekundlarda).
– Dinamometriya: Qo‘l mushak kuchi kilogrammda baholandi.

1. **So‘rovnomalar:** SF-36 so‘rovnomasi yordamida hayot sifati (QoL) sub’ektiv baholandi.

Tadqiqot jarayoni. Tadqiqot 3 bosqichda o‘tkazildi:

1. **Boshlang‘ich baholash:** Ishtirokchilarning jismoniy holati va sog‘liq ko‘rsatkichlari aniqlandi.

2. **Intervensiya davri:** Tajriba guruhiga haftada 3 marotaba mashqlar dasturi qo‘llanildi. Har bir seans 45 daqiqa davom etdi va shifokor nazoratida o‘tkazildi.

3. **Yakuniy baholash:** 6 oydan so‘ng barcha ko‘rsatkichlar qayta o‘lchandi.

Statistika tahlili. Ma’lumotlar SPSS 26 dasturida tahlil qilindi. Guruhlar o‘rtasidagi farqni aniqlash uchun quyidagi statistik usullar qo‘llanildi:

T-test: Ikki guruhning o‘rtacha ko‘rsatkichlarini solishtirish.

ANOVA: Mashqlarning turli ko‘rsatkichlarga ta’sirini tahlil qilish.

Korrelatsiya tahlili: Jismoniy faollik va hayot sifati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash.

2-jadval

Tadqiqotning asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	O‘lchov birligi	Tajriba guruhi (boshlang‘ich)	Tajriba guruhi (yakuniy)	Nazorat guruhi (boshlang‘ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)
Yurak urishi (HR)	ud/min	78.5	72.1	79.2	78.9
Qon bosimi (sistolik)	mmHg	135.4	128.6	136.1	135.8
TUG testi	sekund	12.8	10.2	13.1	12.9
Mushak kuchi	kg	22.4	25.6	21.9	22.1

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida sezilarli yaxshilanish kuzatildi, nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal bo‘ldi. Ushbu metodologiya ilmiy ishonchlilikni ta’minlash bilan birga, keksalar uchun mashqlarning samaradorligini aniq baholash imkonini berdi [3].

Natijalar va muhokama.

Tadqiqot natijalari moslashtirilgan jismoniy mashqlarning keksalar salomatligi va umr ko‘rish davomiyligiga ijobiy ta’sirini tasdiqladi. Tajriba guruhida yurak urish tezligi o‘rtacha 6.4 ud/min ga kamaydi, qon bosimi 6.8 mmHg ga pasaydi, mushak

kuchi 3.2 kg ga oshdi va TUG testi natijasi 2.6 sekundga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa keksalardagi infarkt va insult xavfini kamaytiradi. Mushak kuchining oshishi harakatchanlikni yaxshilashga xizmat qildi, bu esa yiqilish va jarohatlanish ehtimolini pasaytirdi. TUG testi natijalaridagi yaxshilanish keksalarning mustaqil hayot kechirish qobiliyatini oshirganini ko‘rsatadi.

Muhokama qilishda shuni ta’kidlash kerakki, ushbu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan hamohangdir. Masalan, Jonson va boshqalar (2020) o‘tkazgan tadqiqotda jismoniy mashqlarning keksalarda hayot sifatini 15% ga oshirishi aniqlangan edi. Biroq, bizning tadqiqotimiz mahalliy kontekstga moslashganligi bilan ajralib turadi. Farg‘ona shahridagi keksalarning turmush tarzi va iqlim sharoitlari hisobga olingan holda dastur ishlab chiqildi.

Shu bilan birga, tadqiqotning cheklovlari ham bor. 6 oylik muddat umr ko‘rishni to‘liq baholash uchun yetarli bo‘lmasligi mumkin. Kelajakda uzoq muddatli kuzatuvlar o‘tkazish tavsiya etiladi.

Tahlillar natijalarni jadval va chizmalar asosida chuqur yoritadi. Tajriba guruhida yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlari sezilarli yaxshilandi, bu esa mashqlarning fiziologik ta’sirini tasdiqlaydi. Quyidagi jadvalda asosiy farqlar keltirilgan:

3-jadval

Guruhlar o‘rtasidagi farqlar

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (farq)	Nazorat guruhi (farq)	p-qiymati
Yurak urishi	-6.4 ud/min	-0.3 ud/min	<0.01
Qon bosimi	-6.8 mmHg	-0.3 mmHg	<0.05
Mushak kuchi	+3.2 kg	+0.2 kg	<0.01
TUG testi	-2.6 sek	-0.2 sek	<0.01

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mashqlar keksalarning funksional qobiliyatlarini oshiradi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Statistik jihatdan p-qiymati ($p<0.05$) natijalarning ishonchliligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda ushbu tadqiqot keksalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ijobiy ta’sirini isbotladi. Tajriba guruhida jismoniy ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi mashqlarning salomatlik va hayot sifatini oshirishdagi rolini ko‘rsatdi. Tadqiqot global qarish tendensiyasi kontekstida keksalarni faol hayot tarziga jalb qilish zarurligini ta’kidladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norkulov D.R, Jaxbarov A.S, Ne’matov M., Maxamadjonov M.M. “Lider-Trener” dasturi Farg‘ona-2024 B-168.

2. Salixova G. “Keksalar salomatligida jismoniy faollikning o‘rni” Toshkent-2023 B-95.

3. Mavlonov A., Mamirova D., Xolikov A. “Jismoniy tarbiya va uzoq umr ko‘rish”. Toshkent-2022 B-183.

4. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

5. Jones L. (2020). Cristiano Ronaldo: The Biography. London: Arena Sport. 89-91 p.

6. Smith J. (2021). Michael Jordan: A Biography. New York: Sports Publishing.56-58 p.

ERKIN KURAShChILAR TAYYORGARLIGIDA OG‘IR ATLETIKA MAShQLARI SAMARASI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
ulug_1994_2022@mail.ru

Annotatsiya. *Ushbu maqolada og‘ir atletika sport turidagi maxsus mashqlar yordamida erkin kurashchilarning har bir sport toifalarining jismoniy tayyorgarligi uchun oyoq va bel kuch sifatining model ko‘rsatkichlar ishlab chiqilgan. Bu esa o‘z navbatida erkin kurash murabbiylariga musoboqa oldi tayyorgarlik davrida sportchilarning kuch sifatini nazorat qilishga amaliy yordam beradi.*

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, model ko‘rsatkichlar, oyoq kuchini baholash, bel kuchini baholash, og‘irlik me’yori, og‘ir atletikaninng maxsus mashqlari.*

Аннотация. *В данной статье разработаны модельные показатели силовых качеств ног и поясниц для физической подготовленности борцов вольного стиля каждого спортивного разряда с помощью специальных упражнений тяжелой атлетики. Это, в свою очередь, оказывает практическую помощь тренерам по вольной борьбе в контроле силовых качеств спортсменов в период предсоревновательной подготовки.*

Ключевые слова: *вольная борьба, модельные показатели, оценка силы ног, оценка силы поясниц, весовая норма, специальные упражнения тяжелой атлетики.*

Abstract. *In this article, model indicators of leg and back strength qualities were developed for the physical training of freestyle wrestlers of each sports*

category using special exercises in weightlifting. This, in turn, provides practical assistance to freestyle wrestling coaches in monitoring the strength qualities of athletes during the pre-competition preparation period.

Key words: *freestyle wrestling, model indicators, leg strength assessment, back strength assessment, weight standard, special weightlifting exercises.*

Kirish. Mamlakatimizda sportning barcha yo‘nalishlarini rivojlantirish, xususan, erkin kurash kabi kuch va chidamlilikka asoslangan sport turlarida yuqori natijalarga erishish – sportchilarni ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimi orqali tayyorlashni taqozo etadi. Bunday yondashuv, ayniqsa, sportchining jismoniy tayyorgarligi, xususan, mushak kuchining rivojlanishi va u orqali sportchining harakat faoliyatiga bo‘lgan ta’sirini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, oyoq va bel mushak kuchi erkin kurashchilar uchun asosiy tayanch hisoblanadi, chunki bu mushak guruhlari texnik harakatlarni samarali bajarish va raqib ustidan ustunlikka erishishda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Bugungi kunda sport mashg‘ulotlarini yuqori samaradorlik bilan tashkil etish uchun og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlaridan foydalanish orqali erkin kurashchilarning kuch sifatini oshirishga e’tibor qaratilmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, og‘ir atletikadagi mashqlar yordamida mushak kuchini, xususan oyoq va bel mushaklarini rivojlantirish, sportchilarning musobaqaviy faoliyatini sifat jihatidan yangilash va ularning salohiyatini oshirish imkonini beradi. Bu esa, sportchining faqat jismoniy emas, balki psixologik va texnik tayyorgarligiga ham bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Erkin kurashchilarda mushak kuchini rivojlantirishning model ko‘rsatkichlarini ishlab chiqish, bu borada mashqlar majmuasini aniqlash va ularni sportchining sport darajasiga mos ravishda rejalashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borish zamonaviy sport pedagogikasi oldidagi dolzarb masalalardan biridir. Shu asosda olib borilgan ushbu tadqiqotda malakali erkin kurashchilarning sport darajasiga mos holda ularning oyoq va bel mushak kuchini baholovchi model ko‘rsatkichlar ishlab chiqildi. Bunda og‘ir atletikadagi maxsus mashqlarning o‘rni, ularning samaradorligi va sportchilar tayyorgarligiga bo‘lgan ta’siri tizimli ravishda ilmiy asosda tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili. Mamlakatimiz olimlari sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirish, shu jumladan, malakali erkin kurashchilarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlash va o‘quv mashg‘ulotlarining ko‘p yillik bosqichlarida og‘ir atletikaning maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini oshirish masalalariga yangicha ilmiy-nazariy yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ilmiy tadqiqotlar olib borganlar. Sportchilarning mashg‘ulot uslublari va tarkibini o‘rganish borasida F.A.Kerimov, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, S.Q.Adilov, R.M.Matkarimov, A.A.Primbetov va B.A.Satipovlarning ilmiy ishlari katta ahamiyatga ega. Shuningdek, sportchilarning kuch tayyorgarligi bilan bog‘liq masalalarda

Z.S.Artikov, J.M.Ishtayev, Sh.S.Mirzanov, A.J.Tangriyev, K.Muradov, Sh.X.Toshturdiyev va S.E.Qodirovlarning ilmiy tadqiqotlarida taqdim etilgan yondashuvlar o‘zining ilmiy ahamiyatini ko‘rsatmoqda. Malakali sportchilarda qarshilikni yengish uslubida mushak kuchini rivojlantirish bo‘yicha A.Z.Xodjayev va M.O.Arziqulovlar olib borgan ilmiy izlanishlar, ularning darsliklarida, o‘quv qo‘llanma va ilmiy maqolalarida sportchilarning kuch sifatini oshirishga oid yangi takliflar va tavsiyalarni o‘z ichiga olgan.

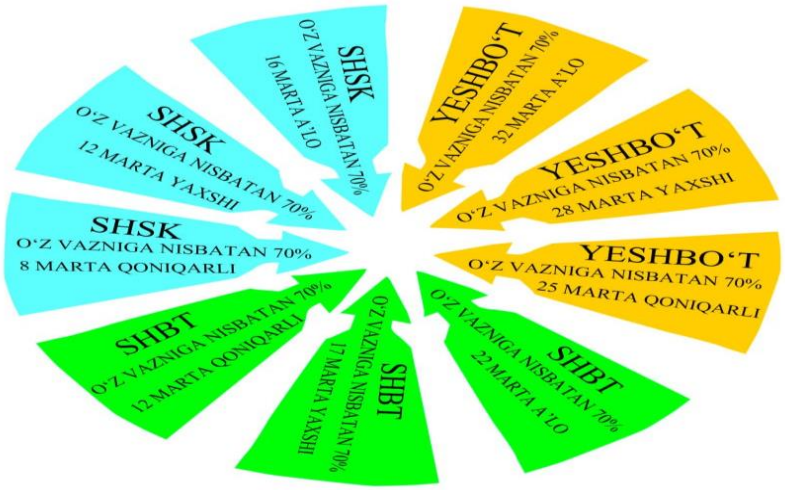
Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Natijalar va muhokamalar. Erkin kurashda harakat aktivligini sinxronlashga qaratilgan tezkor kuch talab qiluvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish orqali, ixtisoslik turi bo‘yicha kuchni rivojlantirish imkoniyati optimallashtirildi.

Malakali erkin kurashchilarning shaxsiy vazn toifasiga mos ravishda og‘ir atletika maxsus mashqlari yordamida oyoq va bel mushak kuchini oshirishga qaratilgan model ko‘rsatkichlarini ishlab chiqish orqali, mashg‘ulotlarga yuklamalarni me’yorlash uslubiyati takomillashtirildi.

Sport mahoratining o‘sishi, ishlatilayotgan vositalar va usullarni kengaytirishni talab qiladi. Mashg‘ulot sifati samaradorligini oshirish, mashg‘ulot hajmi va shiddatini sezilarli darajada oshirmasdan, sportchi tanasining funksional zaxiralarini to‘liq ishga solishga imkon bermaydi. Bu holat, sportchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda tizimli yondashuvni qo‘llash, shuningdek, sportchilarning tayyorlash uslubiyati samaradorligini tasdiqlovchi tadqiqot ma’lumotlarni ilmiy izlash va umumlashtirish zaruratini ko‘rsatadi. Kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda, aniq tartibga solingan mashqlar va dam olish vaqti bilan aylanma mashq qilish usulidan foydalanish samarali deb hisoblanadi.

Malakali erkin kurashchilarda o‘tkazilgan 8 haftalik mashg‘ulot rejasiga asoslanib, o‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida ilmiy asoslangan vositalar va mashg‘ulot yuklamalari ishlab chiqildi. Ushbu mashg‘ulot dasturlari har bir sport toifasining jismoniy tayyorgarligi uchun oyoq va bel mushak kuchining model ko‘rsatkichlarini ishlab chiqish imkonini berdi. Model ko‘rsatkichlar birinchi razryadli, sport ustaligiga nomzod va sport ustasiga ega erkin kurashchilar o‘rtasida rejalashtirildi. Tanlangan model mashqlari, sportchilarning oyoq va bel mushak kuchi hamda shiddat hajmi birliklarini o‘z ichiga oldi. Quyida erkin kurashchilarning oyoq va bel mushak kuchini baholash model ko‘rsatkichlari (1–3-smlar) bilan tanishishingiz mumkin.



1-rasm. O‘rta vazn toifasidagi birinchi razryadli erkin kurashchilar uchun shtangani siltab ko‘tarish,yelkada shtanga bilan o‘tirib turish va shtangani belgacha tortish mashqining bel va oyoq kuchini baholash model ko‘rsatkichlari.

Izoh: *YESHBO‘T- Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, ShBT- shtangani belgacha tortish, ShSK- Shtangani siltab kotarish.*

1-rasmda berilganidek, o‘rta vazn toifasidagi birinchi razryadli erkin kurashchilar uchun model ko‘rsatkichda uch xil mashqlar baholash asosida ko‘rsatib o‘tilgan, bunda:

YESHBO‘T - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 32 marotaba;
YESHBO‘T - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 28 marotaba;
YESHBO‘T - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 25 marotaba;
ShBT - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 22 marotaba;
ShBT - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 17 marotaba;
ShBT - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 12 marotaba;
ShSK - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 16 marotaba;
ShSK - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 12 marotaba;
ShSK - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 8 marotaba;

2-rasm. O‘rta vazn toifasidagi sport ustaligiga nomzod erkin kurashchilar uchun shtangani siltab ko‘tarish, yelkada shtanga bilan o‘tirib turish va shtangani belgacha tortish mashqining bel va oyoq kuchini baholash model ko‘rsatkichlari.

Izoh: *YESHBO‘T- Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, ShBT- shtangani belgacha tortish, ShSK- Shtangani siltab kotarish.*

2-rasmda berilganidek, o‘rta vazn toifasidagi sport ustaligiga nomzod erkin kurashchilar uchun model ko‘rsatkichda uch xil mashqlar baholash asosida ko‘rsatib o‘tilgan, bunda:

YESHBO‘T - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 36 marotaba;
YESHBO‘T - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 32 marotaba;
YESHBO‘T - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 28 marotaba;
ShBT - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 27 marotaba;
ShBT - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 22 marotaba;
ShBT - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 17 marotaba;
ShSK - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 18 marotaba;
ShSK - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 13 marotaba;
ShSK - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 10 marotaba;

3-rasm. O‘rta vazn toifasidagi sport ustasi erkin kurashchilar uchun shtangani siltab ko‘tarish, yelkada shtanga bilan o‘tirib turish va shtangani belgacha tortish mashqining bel va oyoq kuchini baholash model ko‘rsatkichlari.

Izoh: *YESHBO‘T- Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, ShBT- shtangani belgacha tortish, ShSK- Shtangani siltab kotarish.*

3-rasmda berilganidek, orta vazn toifasidagi sport ustasi erkin kurashchilar uchun model ko‘rsatkichda uch xil mashqlar baholash asosida ko‘rsatib o‘tilgan, bunda:

YESHBO‘T - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 40 marotaba;
YESHBO‘T - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 36 marotaba;

YESHBO‘T - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan- 30 marotaba;
ShBT - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 30 marotaba;
ShBT - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 25 marotaba;
ShBT - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 20 marotaba;
ShSK - (a’lo) o‘z vazniga nisbatan - 20 marotaba;
ShSK - (yaxshi) o‘z vazniga nisbatan - 15 marotaba;
ShSK - (qoniqarli) o‘z vazniga nisbatan - 12 marotaba;

Ushbu ko‘rsatkichlar asosida erkin kurashchilarni tayyorlash sportchilarning oyoq va bel mushak kuchini samarali rivojlantirishga yordam beradi va musobaqa faoliyatida ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, 1-razryadli, sport ustaligiga nomzod va sport ustasiga ega erkin kurashchilar uchun yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, shtangani siltab ko‘tarish, shtangani belgacha tortish mashqlari orqali oyoq va bel kuchining model ko‘rsatkichlarini baholash faqat bitta yondashuv asosida amalga oshirildi.

Xulosa. Ushbu ishlab chiqilgan model ko‘rsatkichlar sport ustaligiga nomzod sportchilarni tayyorlashda murabbiylarga aniq va amaliy ko‘rsatmalar beruvchi, shuningdek, ko‘rgazmali model sifatida xizmat qiladi. U sportchilar tayyorgarligini mikro, me’zon va makrotsikllarda oqilona rejalashtirishda katta amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, murabbiylarga samarali yondashuvni taqdim etadi.

Malakali erkin kurashchilar uchun bu model ko‘rsatkichlar barcha sport zallarida sport ustaligiga nomzod sportchilarni tayyorlashda ko‘rgazmali vosita sifatida qo‘llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011. 23-24 с.

3. Маткаримов Р.М., Баязитов К.Ф. Моделирование объёма и интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных тяжелоатлетов. УзГИФК, “Фан-Спортга” илмий-назарий журнал Т.: 2009. - С. 40-44.

4. Arziqulov M.O‘. “Og‘ir atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi mashg’ulot vositalar va yuklamalar hajmini optimallashtirish”: ped.f.b.f.d. dis. Toshkent-2019. 110-115 b.

5. Xodjaev A.Z. Malakali og‘ir atletikachilarda dast ko‘tarish texnikasini takomillashtirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... Chirchiq. 2019. – 115 b.

6. Toshturdiyev Sh.X. Og‘ir atletikaning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarning kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2022. – 26 b.;

7. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 66 b.

DZYUDOShILARDÍŃ FIZIKALÍQ HÁM TEXNIKALIQ TAYARLIQLARIN RAWAJLANDIRIW

Qadirbaev Bayram Jaksimuratovich
assistent-oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Abdullaeva Umida
Student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Annotatsiya: *Bul maqalada dzyudoshılardıń jıllıq tayarlıq ciklinde fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların rawajlandırıwdıń áhmiyeti máseleleri kórip shıǵılǵan. Dzyudoshılardıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw boyınsha shınıǵıwlar klassifikaciyası islep shıǵılǵan.*

Tayanısh sózler: *dzyudoshılar, fizikalıq tayarlıq, texnikalıq tayarlıq, oqıw shınıǵıwlar, kúsh tayarlıǵı, tezlik, kúsh, mikrocikl, rejelestiriw.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы важности развития физической и технической подготовки дзюдоистов в годичном тренировочном цикле. Разработана классификация упражнений для развития общей и специальной физической подготовки дзюдоистов.*

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

Abstarct: *This article examines the importance of developing physical and tactical preparedness in the annual training cycle of judokas. A classification of exercises for the development of general and special physical fitness of judokas has been developed.*

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

Kirisiw. 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 ilajları” haqqındaǵı pármanı

elimizde dene tárbiya hám sporttı jáne de joqarı basqıshqa kóteriw ushın nızamlı tiykar bolıp xızmet etedi.

Zamanagóy jaslar dzyudosında fizikalıq sıpatlardan kúsh hám texnikalıq tayarlıqları hámde dzyudoshılardıń sheberligi hám arnawlı kórsetkishlerin arttırıwdıń áhmiyetli faktorlarınıń biri bólip esaplanadı.

Ádebiyatlarǵa sholıw. 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. Sporshılardıń fizikalıq hám texnik-taktik tayarlıq usılların rawajlandırıw mashqalası turaqlı túrde sport ilimpazları itibarında (Y.Verxoshanskiy, O.Dadaboyev, F.Karimov, S.Qodirov, G.Tumanyan).

Izertlewde qollanılǵan usıllar. Ilimiy metodikalıq ádebiyat maǵlıwmatların ulıwmalastırıw hám analiz qılıw, pedagogikalıq baqlaw, antropometriya, pedagogikalıq qadaǵalaw testleri, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq statistika usılları.

Izertlew nátiyjeleri hám onıń talqılawı: 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. [2,3].

Dzyudoshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların tekseriw ushın bir qatar pedagogikalıq tájiriybeler ámelge asırıldı. Tájiriybe toparı dzyudoshılardıń shınıǵıw procesinde fizikalıq sıpatların hám texnikalıq húјimlerdi úyreniw, orınlaw hám olardı bekkemlew usılların úyretiw ushın ajratılǵan saatlar kólemi sheńberinde 45% ke shekem arttırılǵan.

Izertlew obyekti sıpatında Olimpiada hám milliy sport túrleri boyınsha Nókis joqarı sport sheberligi mektebinde shuǵıllanıwshı 16-17 jasar tajiriybeli dyudoshılardıń oqıw-shınıǵıw procesi alınǵan bolıp, qatnasıwshı 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, úsh ay múddette) fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların bizler islep shıqqan metodika boyınsha oqıw-shınıǵıwları alıp barıldı.

Dzyudoshılardıń texnikalıq hán fizikalıq sıpatlarınıń rawajlanıw dárejesin bahalaw ushın eń áhmiyetli qadaǵalaw testleri qollanıldı:

1. 30 metrge juwırıw.
2. Turnikte tartılıw 20 sekund dawamında (márte).
3. Jatqan halatta qollardı búgip jazıw 20 sekund dawamında (márte).
4. Orınnan turıp uzınlıqqa sekiriw.
5. 4 metrli arqanǵa shırmasıp shıǵıw (sekund).

6. 4x10 m ge maksimon juwırıw.
7. Tik turǵan jaǵdayda kópir halatına túsiw 5 márte (sekund)
8. Kópir jaǵdayında aylanba juwırıw 5 márte onǵa márte 5 shepke. 20 sekund dawamında (márte).
9. Belden asırıp taslaw 10 márte (seo-nage) (sekund).
10. Iyilip taslaw 10 márte (ura-nage) (sekund).

Qadaǵalaw testleriniń ortasha kórsetkishlerin salıstırmalı statistikalıq analiz nátiyjeleri tómendegishe keltirilgen.

1-keste

Tájiriybe basında qadaǵalaw hám tájiriybe toparları dzyudoshılarınń UFT hám AFT kórsetkishleriniń salıstırmalı analizi (n-30);

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 dawamında (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 dawamında (márte)	18,3±1,7	9,1	19,1±1,2	6,3	1,3	>0,05
4	Orınnan turıp uzınlıqqa sekiriw	202,4±4,1	2,0	204,1±4,3	2,1	1,8	>0,05
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 maksimon juwırıw	6,9±0,7	10,1	7,0±0,6	8,57	1,4	P>0.05
7	Tik turǵan jaǵdayda kópir halatına túsiw 5 márte (sekund)	13,7±1,2	8,7	13,6±1,5	11,0	0,2	>0,05
8	Kópir jaǵdayında aylanba juwırıw 5 márte onǵa márte 5 shepke. 20 sekund dawamında (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.

Qadaǵalaw nátiyjesinde pedagogikalıq tájriybe juwmaǵında tájriybe hám qadaǵalaw toparlarınıń dzyudoshıları úyrenilgen parametrleri ortasında sezilerli statistikalıq ayırmashılıqlarǵa iye ekenligi anıqlandı (2-keste). Eki topardaǵı qadaǵalaw standartlarınıń ortasha kórsetkishlerdi salıstırmalı statistikalıq analiz nátiyjeleri kestelerde keltirilgen.

2-keste

Tájiriybe aqırında qadaǵalaw hám tájiriybe toparları dzyudoshılarınń UFT hám AFT kórsetkishleriniń salıstırmalı analizi (n-30)

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 (sekund)	4,7±0,24	5,6	5,2±0,4	7,7	3,6	<0,01
2	Turnikte tartılıw 20 sekund dawamında (márte).	17,2±1,3	7,5	12,6±2,7	7,9	4,4	<0,01
3	Jatqan halatta qollardı búgip jazıw 20 sekund dawamında (márte).	25,1±2,2	8,9	20,6±1,7	8,5	7,4	<0,001
4	Orınnan turıp uzınlıqqa sekiriw	219,1±7,3	3,3	207,6±4,2	2,1	11,4	<0,001
5	4 metrli arqanǵa shırmasıp shıǵıw (sekund)	7,2±0,6	8,3	8,3±0,9	10,8	2,9	<0,05
6	4x10 m ge maksimon juwırıw	6,7±0,5	8,95	6,9±0,7	10,14	2,19	P<0.05
7	Tik turǵan jaǵdaydan kópir halatına túsiw 5 márte (sekund)	11,1±1,1	9,9	12,9±1,2	9,3	4,1	<0,05
8	Kópir jaǵdayında aylanba juwırıw 5 márte onǵa márte 5 shepke 20 sekund dawamında (márte).	19,1±2,1	11,0	21,1±1,6	7,7	3,3	<0,01
9	Belden asırıp taslaw 10 márte (seo-nage) (sekund).	22,1±2,1	9,50	24,5±2,3	9,38	2,28	P<0,05
10	Iyilip taslaw 10 márte (ura-nage) (sekund).	24,1±2,3	9,54	26,6±2,2	8,27	2,21	P<0,05

2-kesteden kórinip turǵanınday, tájiriybe aqırında 30 m. ge juwırıw (sekund) kórsetkishi úyrenilip atırǵan izertlew toparındaǵı dzyudoshılarında qadaǵalaw toparındaǵı dzyudoshılarǵa qaraǵanda sezilerli ózgerislerdi kórsetti.

30 m.ge juwırıw normasında qadaǵalaw toparı dzyudoshılarınıń ortasha kórsetkishleri 5,2±0,4 sekund bolǵan bólsa, tájiriybe toparında bolsa bul kórsetkish 4,7±0,24 sekundqa teń boldı (t=3,6; P<0,01).

Turnikke tartılıw (20 sekund dawamında) qadaǵalaw toparı dzyudoshılarında 12,6±2,9 márte orınlaǵan bólsa, tájiriybe toparında bolsa bul kórsetkish 17,1±3,8 márte ekenligin kóriwimiz múmkin (t=4,4; P<0,01).

Tik turǵan jaǵdaydan kópir halatına 5 márte túsiw (sekund), testinde qadaǵalaw toparı dzyudoshılarında 12,9±2,2 sekund bolǵan bolsa, tájiriybe toparında bolsa bul kórsetkish 11,1±1,1 sekundtı kórsetti (t=4,1; P<0,05).

Belden asırıp taslaw 10 márte (seo-nage) qadaǵalaw toparda 24,5±2,3 sekund bolǵan bólsa, tájiriybe toparda bolsa bul kórsetkish 22,1±2,1 sekund ekenin kóriwimiz múmkin (t=2,28; r<0,05).

Iyilip taslaw 10 márte (ura-nage) (sekund) qadaǵalaw toparda 26,6±2,2 sekund bolǵan bólsa, tájiriybe toparda bolsa bul kórsetkish 24,1±2,3 sekund ekenin kóriwimiz múmkin (t=2,28; r<0,05).

Juwmaq: Sońǵı izertlewler sonı kórsetti, sport kórsetkishlerine tásir etiwshi hám esapqa alınıwı kerek bolǵan eń áhmiyetli faktorlar bul fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqlar bolıp esaplanadı.

Pedagogikalıq baqlaw tiykarında tájriybeli 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 beriliwi sporshılar organizminiń zorıǵıw hám júdá zorıǵıw jaǵdaylarına alıp keliwi hám nátiyjelerdiń tómenlep ketiwine sebep bolıp atırǵanlıǵı anıqlandı.

Dzyudo sport túrinde 16-17 jasar tájiriybeli sportshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw maqsetinde 3 aylıq arnawlı shınıǵıw rejesi islep shıǵıldı. Bunıń natiyjesinde:

- 30 metrge juwırıw – 9,3% jaqsılandı.
- Turnikte tartılıw (20 sekund dawamında) – 23,3% jaqsılandı.
- 4 metrli arqanǵa tırmasıp shıǵıw (sekund) – 16% jaqsılandı.
- Tik turǵan jaǵdaydan kópir halatına túsiw (5 márte, sekund) – 19,3% jaqsılandı.
- Kópir jaǵdayında aylanba juwırıw (5 márte onǵa, 5 márte shepke, 20 sekund dawamında) – 5,6% jaqsılandı.

Bul nátiyjeler tájriybeli dzyudoshılardıń salmaq kategoriyasın esapqa alǵan jaǵdayda, olardıń fizikalıq hám texnikalıq qábiletlerin rawajlandırıwǵa intensiv zonalarındaǵı arnawlı shınıǵıwlardıń jaqsı tásir etiwin kórsetedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardaǵı 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.

4. Жарылкапов У.Б. (2023). КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 110-111.

5. Bakhodirovich, J.U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.

6. Jarilkapov U.B. (2024). 18-20 YOSHLI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING UMUM VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, *1*(2), 47-57.

7. Жарылкапов У.Б. (2023). Методы повышеные силовой подготовки борцов вольного стиля средстваами тяжелой атлетики. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, *1*(1), 226-226.

8. Jarilkapov U.B., Qaljanov R.P., & Tolibaeva D. K. (2024). Development of jumping ability in volleyball players by means weightlifting strength exercises. *International Journal of Pedagogics*, *4*(01), 74-80.

9. Baxadirovich J.U., Polatovich Q.R., & Koptileovich T.M. (2022). Peculiarities of planning freestyle wrestling training sessions. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, *5*, 59-62.

10. Жарылкапов У.Б., & Алимбетова А. (2022). ЭЛЕМЕНТЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. In *Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования* (pp. 530-532).

11. Жарылкапов У.Б., & Жолдасов А. (2022). ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ЖЕНЩИН. In *Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования* (pp. 532-534).

12. Toylibaev S.M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 113-118.

13. Эштаев А.К., & Тойлибаев С.М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ В ДЗЮДО

Алхамов Мансур Рустамович
Стажёр-преподаватель
Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физическской культуры и спорта
Генжемуратов Алишер Кенесбай улы
Стажёр-преподаватель
Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физическской культуры и спорта
mansuralhamov58@gmail.com

Аннотация. *В статье приведены данные анкетирования сильнейших спортсменов Узбекистана на предмет выявления излюбленных приемов в разные периоды спортивной карьеры: в 10-13 лет, 14-17 лет и в последние два года занятий. Проведен опрос дзюдоистов для выявления излюбленных приемов в 10-13, 14-15 и 16-18 лет. Проанализированы соревнования спортсменов разного возраста, в том числе и соревнования мужчин 2009 и 2013 годов для определения наиболее используемых и эффективных приемов в разном возрасте и в разные годы выступления в соревнованиях. Исследование показало, что наиболее часто используемые и эффективные приемы далеко не одно и то же. Причем состав самых эффективных приемов в разных возрастных группах совпадает. Совпадают и наиболее эффективные приемы сборной Узбекистана и сильнейших дзюдоистов мира.*

Ключевые слова: *дзюдо, соревнования, возрастная группа, анкетирование, излюбленные приемы.*

Abstract. *To the article these questionnaires of the strongest athletes of Kyrgyzstan are driven for the purpose the exposure of favorite movements in different periods of sport career: in 10-13, 14-17 and in the last two years of employments. Questioning of judoists is conducted for the exposure of favourite receptions in 10-13, 14-15 and 16-18. The competitions of athletes of different age. including competitions of men. are analysed 2009 and 2013 for determination of the most used and effective movements in different age and in the different years of performance in competitions. Research showed that the most often used and effective movements far not the same. Thus, composition of the most effective movements coincides in the different age-related groups. The most effective movements of the combined team of Kyrgyzstan and strongest judoists of the world coincide.*

Key words: *judo, competitions, age-related group, questionnaire, favorite movements.*

Annotaciya. *Maqalada Ózbekstannıń eń kúshli sportshılarınıń sport karerasınıń hár qıylı dáwirlerinde: 10-13 jasında, 14-17 jasında hám sońǵı eki jıllıq shınıǵıwlarında súyikli usılların anıqlaw boyınsha sorawnama maǵlıwmatları keltirilgen. 10-13, 14-15 hám 16-18 jaslarda súyikli usıllardı anıqlaw maqsetinde dzyudoshılar arasında sorawnama ótkerildi. Hár qıylı jastaǵı sportshılardıń jarısları, sonıń ishinde, er adamlardıń 2009 hám 2013-jıllardaǵı jarısları hár qıylı jastaǵı hám hár qıylı jıllıq jarıslarda eń kóp paydalanılatuǵın hám nátiyjeli bolǵan usıllardı anıqlaw ushın tallandı. Izertlewler sonı kórsetedi, eń kóp paydalanılatuǵın hám nátiyjeli usıllar birdey emes. Sonıń menen birge hár qıylı jas gruppalarındaǵı eń nátiyjeli usıllardıń sostavı birdey boladı. Ózbekstan saylandı komandası hám dúnyanıń eń kúshli dzyudoshılarınıń eń nátiyjeli usılları da sáykes keledi.*

Tayanısh sózler: *dzyudo, jarıslar, jas kategoriyası, sorawnama, súyikli usıllar.*

Введение. Начиная заниматься дзюдо, спортсмен проходит ряд этапов подготовки: 1) начальной специализации; 2) углубленной специализации; 3) спортивного совершенствования |1. 2. 3|. На первом этапе происходит знакомство с техникой дзюдо. Занимающиеся осваивают все многообразие приемов, у них появляются первые предпочтения [4]. Какие-то приемы им нравятся больше, чем другие. Они стараются их лучше изучить и пробуют применять в борьбе [5. 6. 7]. Переходя от этапа к этапу, круг излюбленных приемов может расширяться или, наоборот, сужаться. В отдельных случаях предпочтения в технике меняются полностью. У каждого спортсмена свой путь к «коронным» приемам |8]. Мы попытались отследить этот путь у лучших дзюдоистов Узбекистана и с этой целью провели анкетирование 42 человек. Из них: 8 спортсменов 1-го разряда, 19 кандидатов в мастера спорта, 11 мастеров спорта. 4 мастера спорта международного класса. Анкета включала три вопроса:

- излюбленные приемы в 10-13 лет;
- излюбленные приемы в 14-17 лет;
- излюбленные приемы в последние два года.

После обработки выяснилось. что в 10-13 лет у большинства респондентов любимый бросок через спину с колен - 26,83% всех указанных приемов: на втором месте - передняя и задняя подножки - 21.95%; на третьем - зацепы голенью и бросок через бедро - по 12,20%; на четвертом - подсечки - 9.76% (табл. 1-3).

В 14-17 лет бросок через спину с колен по-прежнему на первом месте - 21.69%; на втором - подхват под одну ногу - 10,84%: на третьем - подсечки и зацепы голенью -по 9,64%; на четвертом - передняя и задняя подножки и бросок через спину - по 8,43%.

В последние два года наиболее излюбленный прием -подхват под одну ногу - 15,33%; на втором месте - передняя и задняя подножки - 14,60%; на

третьем - бросок через спину с колен - 11,68%: на четвертом - бросок через спину - 10.95%; па пятом - зацепы голенью - 10,22%.

Методы. По мере роста мастерства спортсменов происходит смена приоритетов. Если вначале излюбленные приемы: бросок через спину с колен, подножки, зацепы, бросок через бедро, то в период достижения наивысших результатов - подхват под одну ногу, подножки и на третьем месте - бросок через сипну с колен. Зацепы голенью на пятом месте. Конечно, главное внимание должно уделяться «коронному» (первому) броску, и такая смена приоритетов объясняется просто: бросок через спину с колен наиболее прост для выполнения: низкая стойка на коленях позволяет при незначительных усилиях вывести противника из равновесия: подхват, наоборот, более красивый, но и более сложный в техническом отношении бросок и требует значительных усилий, чтобы вывести противника из равновесия, и дети в начале своей спортивной карьеры не в состоянии выполнить такой бросок.

Таблица 1

Данные анкетирования и опроса дзюдоистов

Прием/ возраст	Подсечки	Подножки	Подножки с колен	Зацеп голенью	Подхват под одну йогу	Подхват под две ноги	Бросок через бедро	Бросок через спину	Бросок через спину с колен	Мельница	.Мельница с колен	Бросок захватом руки под плечо
А. 10-13 лет	9.76	21.95		1220		2.44	12.20	4.88	2633	2.44		2.44
А. 14-17 дет	9.64	8.43		9.64	1034	1.20	6.02	8.43	21.69	3.61	3.6!	120
А. послед. 2 года	8.03	14.60	0.73	1022	1523	2.19	428	10.95	11.68	2.19	0.73	2.19
0.10-13 лет	—	17.58	—	7.69	5.49	629	21.98	16.48	19.78	—	—	—
О. 14-15 лет	—	12.73	—	9.09	7.27	3.64	20.00	18.18	18.18	—	—	—
0.16-18 лет	1.85	14.81	—	9.26	14.81	11.11	9.26	12.96	1431	—	—	1.85

Прием/ возраст	Бросок через голову с упором	Бросок голенью	Посадка (зашагивание)	Свалива ние	Бросок пере- воротом	Бросок через грудь прогибом	Выведение из равно- весия	Подсадка бедром	Бросок с захватом ног	Удержание	Удушение	Болевой прием
А. 10-13 лет	—	—	2.44	—	—	2.44	—	—		—	—	—
А. 14-17 лет	2.41	2.41	2.41		2.41	432					1.20	
А. послед. 2 года	4.38	1.46	4.38	—	—	5.11	—	0.73	—	—	—	0.73
О. 10-13 лет	—	1.10	3.30	—	—	—	—	—	—		—	—
О. 14-15 лет	—	1.82	3.64	—	—	3.64	1.82	—	—		—	—
0.16-18 лет	1.85	1.85	—	—	—	526	—	—	—	—	—	—

Примечание Л. - данные анкетирования членов сборной команды Каракалпакстана в разные периоды их спортивной карьеры.
О. - данные опроса спортсменов разного возраста.

Таблица 2

Соревновательный арсенал дзюдоистов

Прием/ возраст	Подсечки	Подножки	Подножки с колен	Зацеп голенью	Подхват под одну ноту	Подхват под две ПОТИ	Бросок черед бедро	Бросок череп спину	Бросок череп спину с колен	Мельница	Мельница с колен	Бросок с пахватом руки под плечо
10-13 лет	14.89	12.97	0.06	11.97	8.06	323	2.30	4.90	2333		0.19	0.25
14-15 лет	13.54	954	0.78	10.65	555	2.77	2.11	4.44	2952		022	0.89
16-18 дет	19.60	10.73	035	9.78	9.26	2.73	2.38	5.67	18.61	—	0.13	0.30
2013 года	29.20	991	033	9.72	8.98	1.77	2.31	3.19	11.09	0.29	2.06	038
2009 года	16.05	826	036	5.52	7.17	036	0.67	0.93	2236	0.67	4.49	0.21

Прием/ возраст	Бросок через голову с упора	Бросок голенью	Посадка (аашагиаание)	Сваливание	Бросок переворотом	Бросок черед груда прогибом	Выведение ил равно-весия	Подсад бедром	Бросок с захватом йот	Удержание	Удушение	Болевой прием
10-13 лет	156	0.12	155	5.52		050	0.68	0.93		5Л6	057	0.37
14-15 лет	4.66	-	1.66	3.11	0.11	122	1.78	0.44	—	4.11	1.11	1.78
16-18 лет	4.41	026	М3	2.60	0.17	0.30	0.39	0.82		4.76	2.64	2.68
2013 года	6.92	020	2.60	1.72	0.20	051	0.51	1.18	-	2.40	2.01	1.47
2009 года	10,99	-	1.65	0.10	2.63	0.93	0.52	0.05	1022	259	Ы4	1.03

Примечание. Соревнавательный арсенал в 10-13, 14-15, 16-18 лет.
Соревновательный арсенал участников соревнований 2013 и 2009 годов.

Таблица 3

Эффективные приемы дзюдоистов

Прием/ подраст	Подсечки	Подножки	Подножки с колен	Зацеп. голенью	Подхват пол одну ногу	Подхват пол две ноги	Бросок черед бедро	Бросок через спину	Бросок через спину с колен	.Мельница	Мельница с колен	Бросок с захватом руки под плечо
10-13 лет	6.23	11.17		9.34	5.86	4.21	6.96	335	19.96	—	—	0.37
14 15 дет	8.47	754		7.91	10.73	3.39	2.26	734	27.12	—	—	1.13
16-18 лет	5.43	10.36	—	8.49	8.83	3.74	2.04	5.94	20.20	—	—	0.34
2013 г.	1059	12.07	0.25	9.11	10.10	1.23	1.48	2.96	12.07	0.74	1.72	1.97
2009 г.	6.95	7.91	—	6.00	9.35	0.24	1.44	1.20	20.14	120	456	—
ССМ	5.48	651	1.37	1356	8.22	4.45	2.74	5.32	15.75	—	2.40	1.03

Прием/ подраст	Бросок через голову с упора	Бросок голенью	Посадка (лашаги-пание)	Свалива ние	Бросок пере-воротом	Бросок через грудь прогибом	Выведение из равновесия	Подсад бедром	Бросок с захватом ног	Удержание	Удушение	Болевой прием
1013.тет	1.83	—	3.30	8.42	0.18	2.01	1.28	1.83		13.19	—	—
14-15 лет	2.26	—	1.69	6.21	—	2.82	1.13	1.13	—	9.04	—	—
16-18 лет	2.21	051	3.06	5.43	—	0.85	0.51	2.04	—	14.94	258	2.72
2013 г.	7.39		4.68	4.43	0.25	0.49	1.48	2.46		10.10	2.22	2.22
2009 г.	7.91		3.60	0.24	5.76	0.48	1.20	—	1151	7.67	0.96	1.68
ССМ	5.14	0.68	1.03	4.11	4.45	2.74	1.37	054	1.71	651	0.3-4	4.45

Примечание. Эффективные приемы п 10-13, 14-15, 16-18 лет.
Эффективные приемы участников соревнований 2013 и 2009 голов.
ССМ - аффективные приемы сильнейших спортсменов мира.

Результаты. Кроме анкетирования сборной команды, был проведен опрос дзюдоистов 10–13 лет (31 человек), 14–15 лет (20 человек) и 16–18 лет (22 человека). Вопрос был один: «Наиболее излюбленные броски».

Для детей 10–13 лет, согласно опросу, на первом месте был бросок через бедро – 21,98%; на втором – бросок через спину с колен – 19,78%; на третьем – передняя и задняя подножки –17,58%; на четвертом – бросок через спину – 16,48%.

В 14–15 лет, также на первом месте бросок через бедро – 20,00%; на втором – бросок через спину в стойке и с колен – по 18,18%; на третьем – передняя и задняя подножки – 12,73%; на четвертом – зацепы голенью – 9,09%.

В 16–18 лет: на первом месте подножки, подхват под одну ногу, бросок через спину с колен – по 14,81%; на втором – бросок через спину – 12,96%; на третьем – подхват под две ноги – 11,11%; на четвертом – зацепы и бросок через бедро – по 9,26%.

И опять, если в первых двух случаях приоритеты одинаковые, то в третьем – вместо броска через бедро на первое место выходят подножки, подхват под одну ногу, бросок через спину с колен. То есть количество «коронных» приемов увеличилось, что, несомненно, расширяет возможности борца.

Обследование соревновательной деятельности подтвердило, что дети 10–13 лет чаще пытаются провести бросок через спину с колен – 23,33% всех попыток. На втором месте подсечки – 14,89%; на третьем – передняя и задняя подножки – 12,97%; и на четвертом – зацепы голенью – 11,97%. На бросок через бедро пришлось всего 2,30% всех попыток, в то время как при опросе на него приходилось 21,98% всех излюбленных приемов. Подсечки при опросе вообще никто не упоминал, видимо, считают их вспомогательными приемами, а в соревнованиях их используют довольно часто. Зацепы голенью, согласно опросу начинающих дзюдоистов, используются в 7,69% всех приемов, а в соревнованиях они составляют 11,97%. Бросок через спину с колен и подножки остаются в числе наиболее используемых приемов.

Дзюдоисты 14–15 лет – также наиболее часто используют бросок через спину с колен – в 29,52% случаев. На втором месте подсечки – в 13,54% всех случаев; на третьем – зацепы голенью – в 10,65% случаев; и на четвертом – подножки – в 9,54%. То есть по сравнению с дзюдоистами 10–13 лет предпочтения почти не изменились.

У 16–18-летних дзюдоистов на первое место выходят подсечки – 19,60% всех попыток; на второе – бросок через спину с колен – 18,61%; на третье – подножки – 10,73%; на четвертое – зацепы – 9,78%; на пятое – подхват под одну ногу – 9,26%. По сравнению с испытуемыми 14–15 лет, у спортсменов 16–18 лет только подсечки вышли со второго на первое место и подножки с

зацепами поменялись местами.

Участники соревнований 2013 г. на кубок «Дордоя» и турнира, посвященного памяти К. Касмалиева, – также наиболее часто использовали подсечки – 29,20%; на втором месте бросок через спину с колен – 11,09%;

на третьем – подножки – 9,91%; на четвертом – зацепы – 9,72%; на пятом – подхват под одну ногу – 8,98%.

Участники соревнований на кубок (Национальной федерации дзюдо Республики Узбекистан) 2009 г. чаще проводили бросок через спину с колен – 22,86% всех попыток; несколько реже – подсечки – 16,05%; на третьем месте по количеству применений – бросок через голову с упором стопы в живот – 10,99%; на четвертом – броски с захватом ног – 10,22%; на пятом – подножки – 8,26%.

Отсюда следует, что во всех турнирах последних лет набор приемов и их последовательность по предпочтениям с возрастом изменялись мало. А вот по сравнению с 2009 г. – значительно. Там среднее положение занимают броски через голову и с захватом ног. Объяснение этому – изменение правил соревнований [9, 10]. Позже броски с захватом ног, как известно, вообще запретили, а за неудачный бросок через голову с упором стопы в живот стали наказывать как за фальшатаку. Поэтому в 2013 г. бросок через голову выполнялся в исключительных случаях.

Совсем иная картина получается при подсчете количества эффективных приемов в соревнованиях. Так, у дзюдоистов 10–13 лет из 2701 попытки проведения приема 546 оказались удачными. Это составляет 20,21%. На бросок через спину с колен приходится 19,96% всех оцененных приемов. Это наибольший процент в этой совокупности. Кстати, по количеству попыток выполнения он тоже стоит на первом месте – 23,33%. На втором месте находится удержание – 13,19% всех оцененных попыток; на третьем – подножки – 11,17%; на четвертом – зацепы – 9,34%; на пятом – сваливание – 8,42%.

У спортсменов 14–15 лет из 760 попыток проведения приема 177 оказались удачными. Это 23,29%. На первом месте, как и по количеству попыток, описанных ранее, – бросок через спину с колен – 27,12% всех оценок; на втором – подхват под одну ногу – 10,73%; на третьем – удержание – 9,04%; на четвертом – подсечки – 8,47%; и на пятом – зацепы голенью – 7,91%.

У спортсменов 16–18 лет из 3158 попыток проведения приема 589 оказались удачными. Это составляет 18,65% всех попыток. Как и в предыдущих двух группах, чаще всего удавался бросок через спину с колен. На него приходится 20,20% всех оцененных приемов; на втором месте – удержание – 14,94% всех оцененных приемов; на третьем – подножки – 10,36%; на четвертом – подхват под одну ногу – 8,83%; на пятом – зацепы –

8,49%.

У мужчин в соревнованиях 2013 г. на кубок «Дордоя» и турнире, посвященном памяти К. Касмалиева, из 2769 попыток проведения приема удачными оказались 406, что составляет 14,66%. На первом месте находятся бросок через спину с колен и подножки – по 12,07% всех попыток; на втором – подсечки – 10,59%; на третьем – подхват под одну ногу и удержание – по 10,10%; на четвертом – зацепы голенью – 9,11%; на пятом – бросок через голову с упором стопы в живот – 7,39%.

В 2009 г. на кубке Президента Национальной федерации дзюдо Узбекской республики было выполнено 2375 попыток проведения приема. Удачными оказа лись 417; что составляет 17,56%. На первом месте по количеству оценок по-прежнему бросок через спину с колен – 20,14%; на втором – броски с захватом ног – 11,51%; на третьем – подхват под одну ногу – 9,35%; на четвертом – передняя и задняя подножки и бросок через голову с упором стопы в живот – по 7,91%; на пятом – удержание – 7,67%.

Итак, анализ процентного соотношения эффективных приемов показал:

1. Количество эффективных приемов по отношению к общему количеству попыток с возрастом снижается. Так, в 10–13 лет количество оцененных технических действий составляет 20,21 % всех попыток; в 14–15 лет – 23,29%; в 16–18 лет – 18,65%; у мужчин: 14,66% в 2013 г. и 17,56% в 2009 г. Если в начале спортивной специализации дети используют в соревнованиях все мало-мальски знакомые приемы, часто без подготовки, и они получаются, то с ростом тренированности выполнить результативный прием становится все труднее и труднее.

2. Во всех исследуемых случаях наиболее эффективным оказался бросок через спину с колен. Только у взрослых спортсменов – участников соревнований 2013 г. на первое место вместе с ним вышли подножки. На 2–4 месте – подхват под одну ногу, кроме самых юных испытуемых, которые не в состоянии выполнить такой сложный бросок.

3. Во всех возрастных группах в первую тройку наиболее эффективных приемов входят удержание и подножки, кроме дзюдоистов 14–15 лет. И на 4–5 месте – зацепы голенью. Остальные броски, вошедшие в первую пятерку наиболее эффективных приемов, характерны только для каждой отдельной группы.

4. У взрослых спортсменов – участников соревнований 2013 и 2009 гг. различия в составе приемов обусловлены изменениями правил соревнований – имеются в виду броски с захватом ног. Поэтому, в 2009 г. подсечки и зацепы голенью не вошли в первую пятерку.

В целом можно сказать, что процентное соотношение приемов по анкетам, опросу и в соревнованиях несколько отличается, но еще больше различия видны при подсчете эффективных приемов. Видимо, соревнования

вносят свои коррективы в предпочтения борцов. И мастерство их тем ярче, чем лучше они могут использовать сложившуюся соревновательную ситуацию.

Анализ 235 схваток на крупнейших международных соревнованиях 2011–2013 гг. – Олимпийских играх, чемпионатах Европы, Большого Шлема показал, что наиболее часто дзюдоисты получают оценки за бросок через спину с колен – в 15,75% всех случаев; на втором месте – зацепы голенью – 13,36%; на третьем месте – подхват под одну ногу – 8,22%; на четвертом – подножки и удержание – по 6,51%; на пятом – бросок через спину – 5,82%. То есть по составу пяти наиболее эффективных приемов узбекистанцы в 2013 г. в основном соответствуют международному уровню. Бросок через спину с колен и подхват под одну ногу в обоих случаях занимают первое и третье места соответственно. А вот зацепы голенью по эффективности находятся на втором месте, в то время как у узбекистанцев – на четвертом. Кроме того, в отличие от узбекистанцев сильнейшие дзюдоисты мира предпочитают бросок через спину броску через голову с упором стопы в живот.

Проанализировав данные анкетирования, опроса, соревновательной деятельности можно выделить следующее.

Согласно анкетированию, у большинства респондентов в 10–13 лет наиболее излюбленный бросок через спину с колен – 26,83% всех указанных приемов; на втором месте – передняя и задняя подножки – 21,95%; на третьем – зацепы голенью и бросок через бедро – по 12,20%; на четвертом – подсечки – 9,76%.

В 14–17 лет бросок через спину с колен по-прежне-му на первом месте – 21,69%; на втором – подхват под одну ногу – 10,84%; на третьем – подсечки и зацепы голенью – по 9,64%; на четвертом – подножки и бросок через спину – по 8,43%.

В последние два года тренировок на первом месте – подхват под одну ногу – 15,33%; на втором – подножки – 14,60%; на третьем – бросок через спину с колен – 11,68%; на четвертом – бросок через спину – 10,95%; на пятом – зацепы – 10,22%.

Таким образом, с ростом мастерства дзюдоистов происходит смена приоритетов в технике.

Согласно опросу, дзюдоисты 10–13 лет указывают излюбленные приемы в таком порядке: на первом месте бросок через бедро – 21,98% всех указанных приемов; на втором – бросок через спину с колен – 19,78%; на третьем – подножки – 17,58%; на четвертом – бросок через спину – 16,48%.

В 14–15 лет: на первом месте бросок через бедро – 20,00%; на втором – броски через спину в стойке и с колен – по 18,18%; на третьем – подножки – 12,73%; на четвертом – зацепы – 9,09%.

В 16–18 лет на первом месте – подножки, подхват под одну ногу, бросок

через спину с колен – по 14,81%; на втором – бросок через спину – 12,96%; на третьем – подхват под две ноги – 11,11%; на четвертом – зацепы голенью и бросок через бедро – по 9,26%.

Как видим, с ростом тренированности на первое место вместо броска через бедро в двух младших группах, в 16–18 лет вышли сразу три броска: подножки, подхват под одну ногу и бросок через спину с колен. Несомненно, увеличение числа «коронных» приемов расширяет возможности борцов.

Анализ соревновательной деятельности обнаружил, что у детей 10–13 лет на бросок через спину с колен приходится 23,33% всех попыток; на подсечки – 14,89%; на подножки – 12,97%; на зацепы – 11,97%.

В 14–15 лет в 29,52% случаев применяют бросок через спину с колен; на втором месте подсечки – 13,54%; на третьем – зацепы – 10,65%; на четвертом – подножки – 9,54%. Что свидетельствует о сохранении предпочтений по сравнению с предыдущей группой.

В 16–18 лет на первом месте подсечки – 19,60%; на втором – бросок через спину с колен – 18,61%; на третьем – подножки – 10,73%; на четвертом – зацепы – 9,78%; на пятом – подхват под одну ногу – 9,26%.

По сравнению с предыдущими двумя группами на первое место вышли подсечки, а подножки – с четвертого на третье место.

У взрослых спортсменов в соревнованиях 2013 г. использовались чаще подсечки – 29,20% всех попыток; на втором месте – бросок через спину с колен – 11,09%; на третьем – подножки – 9,91%; на четвертом – зацепы – 9,72%; на пятом – подхват под одну ногу – 8,98%.

В соревнованиях 2009 г. взрослые дзюдоисты чаще проводили бросок через спину с колен – 22,86% всех попыток; на втором месте подсечки – 16,05%; на третьем – бросок через голову с упором на стопы в живот – 10,99%; на четвертом – броски с захватом ног – 10,22%; на пятом – подножки – 8,26%.

Отличия в составе приемов у мужчин связаны с изменениями правил соревнований: к 2013 г. броски с захватом ног были запрещены, а неудачный бросок через голову стал расцениваться как фальшатака.

Количество эффективных приемов с возрастом меняется: в 10–13 лет составляет 20,21% всех попыток; в 14–15 лет – 23,29%; в 16–18 лет – 18,65%; у мужчин: на соревнованиях 2013 г. – 14,66% и 2009 г. – 17,56%. Снижение количества эффективных приемов связано с ростом надежности защиты.

Арсенал наиболее оцениваемых приемов не соответствует арсеналу наиболее используемых приемов. Так, в 10–13 лет наиболее часто оценивался бросок через спину с колен – 23,33% всех оценок; на втором месте удержание – 13,19%; на третьем – подножки – 11,17%; на четвертом – зацепы – 9,34%; на пятом – сваливание – 8,42%.

В 14–15 лет эта динамика выглядит так: бросок через спину с колен – 27,12%; подхват под одну ногу – 10,73%; удержание – 9,04%; подсечки –

8,47%; зацепы голенью – 7,91%.

В 16–18 лет: бросок через спину с колен – 20,20%; удержание – 14,94%; подножки – 10,36%; подхват под одну ногу – 8,83%; зацепы голенью – 8,49%.

У мужчин в соревнованиях 2013 г.: бросок через спину с колен и подножки – по 12,07%; подсечки – 10,59%; подхват под одну ногу и удержание – по 10,10%; зацепы голенью – 9,11%; бросок через голову с упором на стопы в живот – 7,39%.

В соревнованиях 2009 г.: бросок через спину с колен – 20,14%; броски с захватом ног – 11,51%; подхват под одну ногу – 9,35%; подножки и бросок через голову с упором на стопы в живот – по 7,91%; удержание – 7,67%.

Следовательно, наиболее эффективные приемы во всех возрастных группах: бросок через спину с колен, удержание, подножки, подхват под одну ногу (кроме дзюдоистов 10–13 лет, которые не в состоянии выполнить подхват).

Анализ 235 схваток сильнейших дзюдоистов мира выявил такую динамику наиболее эффективных приемов: бросок через спину с колен – 15,75%; зацепы голенью – 13,36%; подхват под одну ногу – 8,22%; подножки и удержание – по 6,51%; бросок через спину – 5,82%.

Заключение. Итак, по составу наиболее эффективных приемов узбекистанцы в основном соответствуют международному уровню. Только зацепы у них на четвертом месте, а у сильнейших дзюдоистов мира – на втором, и бросок через спину они применяют чаще.

Использованная литература:

1. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КМГУ, 1995. – С. 184–186.

2. Спортивная школа как социально-педагогическая система / А.Г. Паршиков // Социально-педагогическое проектирование. – СПб.: Изд-во СПб. ГАФК, 2004. – С. 57–62.

3. Теория, методика обучения и спортивной трениров-ки в дзюдо. [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. физкульт. зав., слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А.В. Еганова. – Челябинск: «Ураль-ская Академия», 2012. – 538 с.

4. Ким Ю.С. Основы дзюдо / Ю.С. Ким, Л.П. Югай. – Ташкент: Изд-во Уз. ГИФК, 2005. – 140 с.

5. Ясухиро Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ясухиро. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 192 с.

6. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules and Rank-ings / P.Harrington. – New York: Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.

7. Mikihiro M. Judo / M. Mikihiro, Y. Kaori. – Tokyo, 2007. – 160 p.

8. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте / С.В. Калмыков. – Улан

Удэ: Бурятское книжное издательство, 1993. – 104 с.

9. Райский И.И. Дзюдо: в помощь арбитру. [Текст]: учеб. пос. для студ. высших учеб. зав. / И.И. Райский. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2011. – 120 с.

10. Райский И.И. Организация и проведение соревнований по дзюдо. учеб. пос. для студ. вузов / И.И. Райский. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2013. – 129 с

200 METR MASOFADA BAYDARKADA EShKAK EShUVChILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDAGI ENERGOTA’MINOT XUSUSIYATLARI

Sobirjonov Furqat Zoyir o‘g‘li
Ijrochi direktor
Rowing & Canoe federatsiyasi
Dauletov Baxadir Utebayovich
Dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
saburjanov_furkat@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 200 metr masofada baydarkada eshkak eshish bo‘yicha sportchilarning musobaqa faoliyatida energota’minot tizimlarining ishtiroki va ularning o‘zaro nisbati tahlil qilingan. Tadqiqotda qisqa masofadagi yuqori intensivlikdagi harakatlar davomida anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aerob tizimlarning qanday ketma-ketlikda va nisbatda ishga tushishi aniqlanadi. Shuningdek, har bir tizimning sport natijalariga ta’siri, ularni baholash metodlari va mashg‘ulot jarayonida energiya tizimlarini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola 16–17 yoshli baydarka eshkak eshuvchilar misolida olib borilgan amaliy kuzatuv va tahlillarga asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *Baydarkada eshkak eshish, 200 metr masofa, energiya tizimlari, anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat, aerob tizim, sport natijasi, energiya almashinuvi, musobaqa faoliyati, jismoniy tayyorgarlik.*

Аннотация: *В данной статье анализируется участие систем энергоснабжения в соревновательной деятельности спортсменов по гребле на байдарках на дистанции 200 метров и их соотношение. В исследовании определяется последовательность и соотношение срабатывания анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической и аэробной систем при высокоинтенсивных движениях на коротких дистанциях. Также разработаны рекомендации по влиянию каждой системы на спортивные результаты, методы их оценки и оптимизации энергетических систем в тренировочном процессе. Статья основана на практических наблюдениях и анализе, проведенных на примере гребцов 16-17 лет.*

Ключевые слова: *Гребля на байдарках, дистанция 200 метров, энергетические системы, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-*

алактатная, аэробная система, спортивный результат, энергетический обмен, соревновательная деятельность, физическая подготовка.

Abstract: *This article analyzes the participation and ratio of energy supply systems during the competitive activity of athletes in 200-meter canoe sprint races. The study identifies the sequence and proportion of activation of anaerobic alactate, anaerobic glycolytic, and aerobic systems during short-distance high-intensity efforts. The impact of each system on performance, assessment methods, and training recommendations for optimizing energy systems are discussed. The article is based on practical observations and analysis conducted on 16–17-year-old canoe sprint athletes.*

Key words: *Canoe sprint, 200-meter distance, energy systems, anaerobic glycolytic, anaerobic alactate, aerobic system, sports performance, energy metabolism, competitive activity, physical preparation.*

Kirish: Sportda yuqori natijalarga erishish ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning orasida sportchining energiya almashinuvi jarayonlarini chuqur o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, qisqa masofalardagi, yuqori intensivlikdagi sport turlari, jumladan, 200 metr masofadagi baydarkda eshkak eshish musobaqalari, sportchining kuch-quvvati, anaerob va aerob imkoniyatlariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Baydarkada eshkak eshish – bu murakkab koordinatsion, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi bo‘lib, u sportchidan tezkorlik, kuch, chidamlilik va texnik ustunlikni talab etadi. Ayniqsa, 200 metr masofa qisqa vaqt oralig‘ida maksimal intensivlik bilan bosib o‘tilganligi bois, energiya ta’minoti tizimlarining optimal ishga tushirilishi sportchi samaradorligining belgilovchi omili hisoblanadi.

Ushbu maqolada aynan 200 metr masofadagi musobaqa faoliyati jarayonida energota’minot tizimlarining (anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat va aerob) qanday ishlashi, ularning o‘zaro nisbatlari, bu tizimlarning rivojlanganlik darajasining sport natijalariga ta’siri hamda bu jarayonlarni baholash va takomillashtirish usullari tahlil qilinadi.

Dolzarbligi: Hozirgi kunda baydarkada eshkak eshish bo‘yicha xalqaro miqyosda raqobatbardoshlik ortib bormoqda. Ayniqsa, qisqa masofa — 200 metrga bo‘lgan musobaqalar olimpiya dasturiga kiritilgach, sportchilarning energiya ta’minoti tizimlarini mukammal darajada o‘rganish zarurati yanada oshdi. Ushbu masofadagi harakat yuqori intensivlikda bo‘lib, anaerob va aerob tizimlarning optimal uyg‘unligi natijaga bevosita ta’sir qiladi. Mazkur masalaning ilmiy asosda o‘rganilishi, sportchilarning individual tayyorgarlik rejasini to‘g‘ri tuzish va musobaqalarga maksimal darajada tayyorlash imkonini beradi. Shuningdek, bu yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlar sonining kamligi mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi: 200 metr masofada baydarkada eshkak eshish musobaqalarida sportchilarning energetik ta’minot tizimlarining ishtirokini o‘rganish, ularning musobaqa samaradorligiga ta’sirini aniqlash va tayyorgarlik jarayonida ushbu tizimlarni optimallashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Baydarkada eshkak eshishning energetik ta’minot tizimlari haqida nazariy ma’lumotlarni tahlil qilish;
2. 200 metr masofadagi harakat davomiyligida ishtirok etuvchi energiya tizimlarining nisbiy ulushini aniqlash;
3. Yuqori natija ko‘rsatgan eshkak eshuvchilarda energiya ta’minoti tizimlarining rivojlanganlik darajasini baholash;
4. Anaerob va aerob tizimlarning sport natijasiga ta’sirini o‘rganish;
5. Sportchilarning energiya tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar dasturiga tavsiyalar ishlab chiqish.

Baydarka eshkak eshishda energiya ta’minoti tizimlari: nazariy asoslar. Baydarkada eshkak eshish sport turida harakatning fiziologik talablari yuqori bo‘lib, energiya manbalari turlicha bo‘ladi. 200 metr masofa bo‘yicha musobaqalar odatda 30–45 soniya davom etadi, bu esa energiya ta’minoti tizimlarining muayyan tartibda va ketma-ketlikda ishga tushishini taqozo etadi.

Olimpiya dasturi masofalarida baydarkada eshkak eshuvchilarning qondagi laktat ko‘rsatkichlari va glikoliz intensivligi koeffisiyentlari

Qayiq turi K-1	La, mMol/l		p	GIK		p
	200m	1000m		200 m	1000 m	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
n_{200}-26 n_{1000}-36	11,59±3,07	13,20±2,39	>0,05	0,370±0,07	0,068±0,02	<0,05

Talab, energiya sarfi va turli energiya ta’minoti manbalarining hissasini hisoblash umumqabul qilingan tavsiyalarga muvofiq amalga oshirildi. Jadvalda tajriba tadqiqotlari natijalari keltirilgan.

Erkaklar orasida 200 va 1000 metr masofalarda (baydarka va kanoeda) turli xil energiya ta’minoti manbalarining ulushi sezilarli darajada farqlanishi aniqlandi. Xususan, 200 metr masofada baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini ta’minlaydigan asosiy energetik mexanizm anaerob glikoliz hisoblanadi. Uning ulushi baydarkachilarning umumiy energiya almashinuvi balansida 64,2 foizni tashkil etadi.

Yuklamalarni bajarishda turli xil energiya ta’minoti manbalarining ulushi, %

Testlar	Energiya ta’minoti manbasi, %		
	Anaerob alaktat	Anaerob laktatli	Aerob
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
40 s	17,3 ±3,40	64,2 ± 8,25	18,6 ±4,94
3 daq	3,7 ±0,17	25,7 ±3,32	70,6 ± 5,39

Bunda baydarkada eshkak eshuvchilarda anaerob-alaktat mexanizmning ulushi 17,3 foizni tashkil etadi. Shunday qilib, erkaklarda baydarkada eshkak eshishning sprinterlik turlarida energiya ta’minotining kreatin-fosfat va glikolitik mexanizmlari asosiy hisoblanadi. Ularning ulushi musobaqa faoliyatining metabolik ta’minotining umumiy hajmida 80 foizdan oshig‘ini tashkil etadi.

1000 metr masofada esa energiya ta’minotining aerob (oksidlanish) mexanizmi asosiy bo‘lib, uning ulushi musobaqa faoliyatining metabolik ta’minotining umumiy hajmida 63-71 foizni tashkil etadi.

Mashg‘ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo‘yicha tasniflanishi. Sportchining harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi muayyan sport turiga xos bo‘lgan harakat faoliyatini amalga oshiradigan harakat-funksional tizimini tegishli ravishda rivojlantirish orqali belgilangan vaqtda rejalashtirilgan sport natijasiga erishishdir.

Malakali sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individual me’yorlash samaradorligi quyidagi bilimlarga bog‘liq:

- sport natijasiga erishishni belgilovchi omillar;
- taklif etilayotgan yuklamaning imkoniyat mezonlari;
- taklif etilayotgan yuklamaning maqsadga muvofiqligi mezonlari;
- mashg‘ulot yoki musobaqa yuklamasini bajarish jarayonida ushbu ko‘rsatkichlarni qo‘llash texnologiyasi.

Yuklamalarni sportchining funksional holatiga umumiy ta’sir chuqurligi bo‘yicha tasniflashda yuklamalarning to‘rtta turi ajratiladi: kichik, o‘rtacha, katta va chegaraviy.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda mashg‘ulot yuklamalari yurak urish tezligi ko‘rsatkichlariga va ishning energiya ta’minoti xususiyatlariga nisbatan shiddat zonalari bo‘yicha tasniflandi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha qabul qilingan mashg‘ulot yuklamalarining shiddat zonalari tasnifi

Shiddat zonalari	Yuklama shiddati mezonlari	
	Maksimal puls chastotasiga (MPCH) nisbatan %	La, mMol/l
I zona	<69	<2
II zona	70-80	2,1 -4,0
III zona	81-89	4,9 - 8,0
IV zona	90-100	>8,1
V zona	Max	-

200 metr masofada baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha malakali sportchilarning musobaqa faoliyatini o‘rganishda olingan tajriba natijalarini umumlashtirish asosida, shuningdek, turli sport turlarining sprint yo‘nalishlarida mashg‘ulot yuklamalarining yo‘nalishi haqidagi maxsus adabiyotlardagi ma’lumotlarga tayanib, sprintga ixtisoslashgan eshkak eshuvchilar uchun yuklamalar tasnifi ishlab chiqildi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar: Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

1. 200 metr masofada baydarkada eshkak eshish musobaqalarida energiya ta’minoti tizimlari murakkab integratsiyalashgan holda ishlaydi. Anaerob-alaktat tizimi dastlabki 5–7 soniyada asosiy ro‘lni o‘ynaydi, anaerob-glikolitik tizim musobaqaning asosiy qismini ta’minlaydi (50–60%), aerob tizim esa tiklanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Musobaqa natijalariga anaerob-glikolitik tizimning rivojlanganlik darajasi hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatadi. Laktat hosil bo‘lish darajasini nazorat qilish va anaerob bardoshlilikni oshirish natijalarni yaxshilashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

3. Energiyaga bo‘lgan ehtiyoj sportchining individual xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, optimal natijaga erishish uchun maxsus mashg‘ulot metodikalarini qo‘llash talab etiladi. Mashg‘ulot jarayonida anaerob-glikolitik tizimni rivojlantirishga yo‘naltirilgan intensiv intervallar, maksimal tezlikdagi ishlar va laktat bardoshliligini oshirish bo‘yicha mashqlar asosiy o‘rinni egallashi lozim.

4. Sportchilarning tiklanish jarayonlarini yaxshilash uchun aerob tayyorgarlikka ham e’tibor qaratish lozim. Bu, ayniqsa, yuqori intensivlikdagi yuklamalardan so‘ng mushaklar tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Li, Y. (2013). Energy Contributions of 200 m Sprint-canoeing on Water. 18th Annual Meeting of European College of Sport Science.

2. Van Someren, K. A., & Palmer, G. S. (2003). Prediction of 200-m Sprint Kayaking Performance. Canadian Journal of Applied Physiology,

3. Li, Y. (2012). Energetics in Canoe Sprint. CORE.

4. Fry, R. W., & Morton, A. R. (1991). Physiological and Anthropometric Assessment of Elite Flatwater Kayakists. British Journal of Sports Medicine

5. Zouhal, H., et al. (2010). Energy System Contribution to 100-m and 200-m Track Running Events. Journal of Strength and Conditioning Research

6. Bishop, D. (2000). Physiological Predictors of Flat-Water Kayaking Performance in Women. European Journal of Applied Physiology.

7. Michael, J. S., Rooney, K. B., & Smith, R. M. (2008). The Metabolic Demands of Kayaking: A Review. Journal of Sports Science & Medicine.

8. Hamano, S., et al. (2023). Energetics of Canoe Sprint Kayaking.

9. Sheykhlouvand, M., et al. (2018). Practical Model of Low-Volume Paddling-Based Sprint Interval Training Improves Aerobic and Anaerobic Performances in Professional Female Canoe Polo Athletes. Journal of Strength and Conditioning.

10. Pickett, C. W., et al. (2021). Kinetics and Kinematics of Sprint Kayaking On-Water. Aalborg Universitet.

11. Borges, T. O., et al. (2012). Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat-Water Kayak. Journal of Strength and Conditioning Research.

12. Zouhal, H., et al. (2010). Energy System Contribution to 100-m and 200-m Track Running Events. Journal of Strength and Conditioning Research.

13. Gomes, B. B., et al. (2015). Relationship Between Performance Test and Body Composition in Sprint and Slalom Kayak Athletes. Journal of Human Kinetics,

14. Hamano, S., et al. (2023). Energetics of Canoe Sprint Kayaking. ResearchGate.

SPRINT BAYDARKA ESHKAKCHILARINING KO‘P SIKLLI MASHG‘ULOT SAMARADORLIGI

Dauletov Baxadir Utebayovich
Dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
dauletov_baxadir@uzdjtsunf.uz

Anotatsiya: *Maqolada 16–17 yoshli baydarka eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonini ko‘p siklli model asosida tashkil etishning samaradorligi tahlil qilinadi. Eksperiment asosida sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishda ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan.*

Kalit so‘zlar: *baydarka, eshkak eshish, ko‘p siklli model, yillik tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi, sportchilar tayyorgarligi, funksional holat, musobaqa natijalari.*

Аннотация: *В статье анализируется эффективность организации тренировочного процесса 16-17 летних гребцов на байдарках на основе многоцикловой модели. На основе эксперимента установлено, что это оказывает положительное влияние на повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов.*

Ключевые слова: *байдарка, гребля, многоцикловая модель, годовая подготовка, эффективность тренировок, подготовка спортсменов, функциональное состояние, результаты соревнований.*

Abstract: *The article analyzes the effectiveness of organizing the training process of 16-17-year-old kayak paddlers based on a multi-cycle model. The experiment revealed a positive impact on improving the athletes' physical and functional preparedness.*

Key words: *kayak, paddling, multi-cycle model, annual training, training effectiveness, athlete preparation, functional state, competition results.*

Dolzarbligi: Hozirgi kunda sportning yuqori natijalari kuchli ilmiy-metodik asosga ega tayyorgarlik tizimini talab qilmoqda. Xususan eshkak eshishning baydarka yo‘nalishida, ayniqsa sprint masofalarda (200 metr) yuqori sport natijalariga erishish ko‘p omillarga, shu jumladan, mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy sportda yillik mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil qilishda ko‘p siklli tizimning ustunligi haqida ilmiy izlanishlar tobora ortib bormoqda.

O‘zbekiston sharoitida bu yo‘nalishda yetarlicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmaganligi va amaliyotda ko‘p hollarda an’anaviy yillik sikllardan foydalanilishi, ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Shu sababli, mashg‘ulot jarayonini ko‘p siklli asosda tashkil etishning samaradorligini ilmiy tajriba asosida o‘rganish zarur deb hisoblaymiz.

Tadqiqotning maqsadi: Sprintga ixtisoslashgan baydarka eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonini ko‘p siklli tartibda tashkil etishning samaradorligini tajribada asoslab berish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Sprintga ixtisoslashgan baydarka eshkak eshuvchilarning jismoniy va funksional holatini baholash mezonlarini aniqlash.
2. Ko‘p siklli mashg‘ulot tizimi asosida yillik reja ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish.
3. Eksperimental guruh va nazorat guruhi mashg‘ulotlarini taqqoslab, samaradorlikni tahlil qilish.
4. Tajriba davomida sportchilarda ro‘y bergan o‘zgarishlarni ilmiy asosda tahlil qilish.
5. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Nazariy asoslar (Adabiyotlar sharhi). Mashg‘ulot jarayonini ko‘p siklli asosda tashkil etish g‘oyasi sport nazariyasida XX asr oxiridan boshlab rivojlangan. Matveyev L.P., Ozolin N.G., Platonov V.N. singari olimlarning tadqiqotlarida sport tayyorgarligi strukturasi va siklliligi batafsil yoritilgan. Ularning fikricha, yillik tayyorgarlik davrini bir nechta kichik sikllarga ajratish sportchilarda samaraliroq moslashuvni ta’minlaydi.

Sprint yo‘nalishida esa energiya ta’minoti asosan anaerob-alaktat va glikolitik tizimlar hisobiga amalga oshadi. Bu esa sportchilarda yuqori darajadagi kuch, portlovchanlik, tezlik va chidamlilikni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mashg‘ulot jarayonida bu omillarni inobatga olgan holda yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi.

– Yillik Makrosikl.
– Tayyorgarlik bosqichi (3 oy);
– Mezosikl 1: Umumiy jismoniy tayyorgarlik;

– Mezosikl 2: Texnikani takomillashtirish;
– Musobaqa bosqichi (2 oy);
– Mezosikl 3: Sprint intensivligi;
– Mezosikl 4: Test musobaqalari;
– Tiklanish bosqichi (1 oy);
– Faol dam olish.

Har bir Mezosikl mikrosikllar (1 haftalik) ga bo‘linadi.

Ko‘p siklli tizimda mashg‘ulotlar faqatgina bazaviy, maxsus va musobaqa tayyorgarligi bosqichlariga ajratilmay, har bir bosqich o‘z ichida ham kichik sikllar (mikrosikllar)ga bo‘linadi. Bu esa, yuklama, tiklanish va superkompensatsiya jarayonlarini yanada mukammal boshqarish imkonini beradi.

Eshkak eshuvchilarning maxsus ish qobiliyati va funksional holatining quyidagi mezonlari tahlil qilindi: eshish quvvati, test davomidagi eshishlar soni, eshish tezligi va 40 soniyada bosib o‘tilgan masofa.

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining tajriba boshidagi va oxiridagi funksional va kuch ko‘rsatkichlari bir qator test sinovlari asosida aniqlab olindi.

Sprintga ixtisoslashgan eshkak eshuvchilarning funksional va kuch ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Pokazateli	TG		t	R	NG		t	R
		boshi	oxiri			boshi	oxiri		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	MM, %	49,9±1,6	54,5±1,7	2,09	<0,05	50,2±1,0	51,7±2,1	1,79	>0,05
2	YoM,%	12,7±0,6	9,9±0,8	2,02	<0,05	12,6±0,3	11,4±0,9	1,58	>0,05
3	YUQS, zb/daq	68,5±2,6	67,3±1,8	1,18	>0,05	67,4±2,0	69,1±1,7	1,84	>0,05
4	AB sist.	120,5±4,3	123,2±5,6	1,45	>0,05	122,2±4,0	121,9±6,7	1,65	<0,05
5	AB diast.	75,2±3,4	78,7±3,8	1,06	>0,05	77,8±3,2	75,0±2,6	1,72	>0,05
6	Jim max, kg	122,2±6,6	135,8±7,7	2,17	<0,05	123,4±11,8	128,7±9,8	1,87	>0,05
7	Tort. max, kg	115,2±7,1	124,8±4,6	2,21	<0,05	116,0±8,3	120,2±7,6	1,47	>0,05

Tadqiqot avvalida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi [p>0,05].

Tadqiqot so‘ngida nazorat guruhidagi sinaluvchilarning mushak va yog‘ massasi ko‘rsatkichlari mos ravishda 51,7% va 11,4% ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlarni tadqiqot boshida olingan ko‘rsatkichlar bilan taqqoslaganda, ular o‘rtasida sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi. Tajriba guruhidagi sinaluvchilarda

mushak massasi - 54,5%, yog‘ massasi – 9,9% tashkil etdi, bunda tajriba boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan eshkak eshuvchilar tanasining mushak massasi 8,6% ga ortishi va yog‘ massasining 8,1% ga kamayishi tendensiyasi aniqlandi. Ushbu dinamika sportchilarning mashg‘ulot yuklamalariga samarali moslashganligini ko‘rsatmoqda.

Kuch sifatlarini baholashga qaratilgan “shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish” va “yotgan holda shtangani tortish” kabi test sinovlari tadqiqot boshida va so‘ngida tajriba hamda nazorat guruhlari uchun qo‘llanildi. Tadqiqot boshida har ikkala guruh natijalari o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi [R>0,05]. Tadqiqot so‘ngida nazorat guruhi sinaluvchilarining “shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish” testi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichi – 128,7 kg, “yotgan holda shtangani tortish” testida o‘rtacha ko‘rsatkich – 120,2 kg ni tashkil etdi. Tajriba guruhida esa “shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish” testi bo‘sicha o‘rtacha ko‘rsatkichi – 135,8 kg, “yotgan holda shtangani tortish” testida o‘rtacha ko‘rsatkich – 124,8 kg ni tashkil etdi. Natijalardan ko‘rinib turibdiki nazorat guruhidagi sinaluvchilarda maksimal kuchni ortishi bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatilmadi. Tajriba guruhida esa bu ko‘rsatkichlarning yaqqol o‘sishi namoyon bo‘ldi [R<0,05]. Kuch sifatlarining bunday o‘sishi yillik mashg‘ulot davrida eshkak eshuvchilarning maksimal kuchini rivojlantirishga qaratilgan yuqori hajmdagi mashq yuklamalarini bajarish natijasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.

2. FISA (World Rowing Federation). (2020). High Performance Rowing: A Scientific Approach. FISA Coaching Development Program.

3. Nolte, V. (2021). Rowing Science. Rowman & Littlefield.

4. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). "Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: The Role of Intensity and Duration in Endurance Training." Sportscience, 13, 32–53.

5. Issurin, V. (2016). Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Ultimate Athlete Concepts.

6. Smith, T. B., Hopkins, W. G. (2012). "Measures of Rowing Performance."

7. Mujika, I. (2017). Tapering and Peaking for Optimal Performance.Human Kinetics.

8. Martin, J. C., & Wagner, B. M. (2019). "The Effect of Training Volume and Intensity on Competitive Performance in Rowing." Journal of Sports Sciences, 37(5), 512–518.

9. Rønnestad, B. R., & Hansen, J. (2016). "Optimizing Strength Training for Rowing." International Journal of Sports Physiology and Performance, 11, 864–869.

10. Larsson, P., & Henriksson-Larsén, K. (2005). "Periodized Training for Elite Rowers." Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 15, 152–158.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı" ISSN 2181-2268

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi" ISSN 2181-2268

OQÍW ShÍNÍĠÍW BASQÍShÍNDA GÚRESShI QÍZLARDÍŃ KOMBINACION HÚJIM HÁREKETLERIN JETILISTIRIW

Xudayorov Doniyor Davlatyor o'g'li
stajyor-oqıtıwshısı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
doniyorbekxydayorov@gmail.com

Abdullayeva Diloram Muxtarovna
dene tárbiyası oqıtıwshısı
Nókis rayoni 19-sanlı ulıwma orta bilim beriw mektebi
abdullaeva8@gmail.com

Annotaciya: *Gúresshi qizlardıń shınıĠıw hám jarıs processlerin analizlew arqalı tayarlıq háreketlerin esapqa alĠan halda, kombinacion húJim háreketlerin jetilistiriw gúresshi qizlardıń shınıĠıw processlerinde qollanılĠan usıllardıń (qayta kúshleniwler, qısqa múddetli maksimal kúshleniwler h.t.b.) kombinacion húJim háreketlerin rawajlandırıw.*

Tayanısh sózler: *Gúresshi qızlardıń, texnikalıq–taktik tayarlıĠı, kombinacion húJim háreketleri ulıwma hám jeke tayarlıq túrleri.*

Аннотация: *Совершенствование комбинационных атакующих действий с учетом подготовительных действий девочек путем анализа тренировочных и соревновательных процессов, развитие комбинационных атакующих действий методов, применяемых в тренировочных процессах девочек (перенапряжения, кратковременные максимальные усилия и т.д.).*

Ключевые слова: *Формы общей и индивидуальной подготовки девушек, технико-тактическая подготовка, комбинационные атакующие действия.*

Annotation: *Improving combined attacking movements by analyzing the training and competition processes of young female freestyle wrestlers, taking into account their preparation, developing combined attacking movements of the methods used in the training processes of young female freestyle wrestlers (re-stress, short-term maximum stresses, etc.).*

Key words: *Types of general and individual readiness of female freestyle wrestlers, technical and tactical readiness, combinational attacking actions.*

Kirisiw: Gúres boyınsha xalıq aralıq turnirlerde, Aziya, Jáhán birinshilikleri hám Olimpiada oyınlarında palwanlarımız joqarı natiyjelerge erisip kelmekte. ÓzbekstandaĠı gúresshilerimiz xalıq aralıq maydanda úlken tabıslardı qolĠa kirgizgen jáhán chempionlari - Toshtemir Muhammadiyev, Kamoliddin Rasulov (81 kg), Shuhratjon Arslonov (90 kg) hám awır salmaqta Muhsin Hisomiddinov

(+100 kg), qızlardan Kumush Yo‘ldosheva (78 kg) hám Rahima Yo‘ldoshevalar (87 kg) menen maqtanamız. Gúres jáhán sport áleminde bólek, rawajlanıp atır hám onıń ushın júda kóp ilimiy izertlewler alıp barılmaqta. Buǵan baylanıslı ilimpazlarımız tarepinen házirgi kúnde bir qansha 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 gúresshiler aldına qoyadı. Yaǵnıy, bellesiwdi joqarı pát penen, texnikalıq háreketlerdi qarsılasınan aldın orınlawda gúresshiniń fizikalıq tayarlıǵında da jańa talaplardı payda etedi.

Aktuallıǵı: Gúresshi qizlardıń gúresinde qarsılastan ústin keliw ushın kombinacion húјim háreketlerdi shólkemlestiriw hám olardı jetilistiriw aktual masele bolıp esaplanadı. Yaǵnıy, taktikalıq tarepten joybarlastırılǵan pikirdi ámelge asırıwda kóp jaǵdaylarda gúresshi qızlardıń kombinacion háreketlerdi joqarı dárejede shólkemlestire almaslıǵı texnikalıq usıllardıń shınjır tarizde orınlaw waqtında qıyınshılıq tuwdırıwı mashqala bolıp qalıp atır.

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

Maqseti: Gúresshi qızlardıń kombinacion húјim háreketlerdi rawajlandırıw metodikasın islep shıǵıwdan ibarat.

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

Pikirimizshe, sport trenirovkası processinde aylanba tezleniwlerge tiyisli túrli shınıǵıwlar kompleksi menen uzaq múddet dawamında úzliksiz shuǵıllanıw háreket anıqlıǵı, jetiliskenligi hám natiyjesin asırıw múmkinshiligin jaratadı. Eger, bul tezleniw shınıǵıwları fizikalıq sapalar hám texnikalıq-taktik ilimiy tájiriybelerdi qaliplestiriwge tiyisli shınıǵıwlar menen birgelikte (gezekpe-gezek) qollanılsa kútilgen natiyje jane de joqarılaw darejege kóteriledi.

F.A.Kerimov tárepinen gúresshiler fizikalıq sapaların bahalaw ushın tómendegi test shınıǵıwları usınıs etilgen:

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

Avtorlar óz izertlewleri natiyjelerine tiykarlanıp, gúresshilerdi 3 shártli gruppaǵa ajıratadı, texnikalıq ózgeshelikke iye gúresshiler, arnawlı shıdamlılıq ózgesheligine iye gúresshiler jáne «universal» gúresshiler. F.A.Kerimov [2,286-b]. Uzaq jıllar dawamında túrli jastaǵı hám ilimiy tájiriybege iye gúresshiler ústinde

izertlewler ótkeriw natiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnikalıq sheberligine hám jarıs (alısıw) processine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin aytıp ótedi. Onıń pikirine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qánshelik joqarı dárejede qaliplesken bolsa, sport sheberligi sonshelli dárejede ósip baradı. Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analitik túsindiriwi saylanǵan temanıń qanshelik aktual ekenliginen derek berip turıptı. Bul boyınsha trenerler ortasında alınǵan sorawnama tomendegishe alındı.

Gúresshi qızlar hám jetekshi trenerler menen ótkerilgen anketa sorawnamasınıń nátiyjeleri

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

Esletpe: *T-trenerler , S-sportshılar*

Haqıyqattan da kombinacion húјim 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 tasir etiwi de itimaldan jıraq

emes. Hádden tıs paydalanılǵan shıdamlılıqqa baǵdarlanǵan shınıǵıwlar sportshı organizminiń halsizleniwine alıp keliwi múmkin. Oqıw-trenirovka processinde fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qollaw hár bir gúresshiniń jası, gúres turiniń qásiyeti
hám sportshınıń ilimiy tájiriybesi hámde nasillik múmkinshiliklerin itibarǵa alıwdı talap etedi. Sol sebepli maman gúresshilerdi tayarlaw máselesi sport trenirovkasi processinde arnawlı bir maqsetke baǵdarlanǵan fizikalıq shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıw tiyis. [3] Gúresshiniń taktik tayarlıq processinde tómendegilerdi nazerde tutıw kerek:

- gúres taktikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (taktik usıllar arsenalları haqqındaǵı, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám basqalar haqqındaǵı bilimlerdi iyelew);
- gúrestegi qarsılaslar múmkinshiligin hámde bolajaq jarıslardıń shart-sharayatların úyreniw;
- taktik usıllardı, olardıń kombinaciya hújim háreketlerdi hám variantların jetilisken taktik sheberlik hám ilimiy tájiriybelerin iyelep alǵanǵa shekem ózlestiriw;
- taktik sheberlikke erisiw ushın zarúr bolǵan taktik pikirlewdi hám basqa qábiletlerdi tarbiyalaw.

Bul wazıypalardıń tiykarıǵısı taktik pikirlewdi tarbiyalaw bolıp, ol gúreste alısıw rejesin dúzip shıǵıw hám ámelge asırıw boyınsha bir qatar aqlıy operatsiyalardı óz ishine aladı. Taktik pikirlew aqıl, yad hám dóretiwshilik oyda sáwlelendiriwge 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. [4,16-b] 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 shıǵılǵan hújim 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 taktikaların úyreniw. Bul úyreniw shınıǵıwların (qarsılastıń, qorǵawshınıń) qarsılıǵı menen tómen 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 qarsılıǵı astında qaytarıw hám bekkemlew (mudamı straxovka astında alıp barılsın!). Jańa texnikalıq háreketlerdi (usıllardı) úyreniwden aldın texnikalıq usıllardı bolıp iyelew hámde psixologiyalıq hám fizikalıq tayarlıqtı tiyisli darejege kóteriw kerek.

Taktik tayarlıq klassifikatsiyasınıń toparına tiykarlanıp, kombinaciya jaǵdaylarınıń klassifikatsiyasi tómendegishe kórinisti quraydı:

Birinshi usıl: Xabar beriw jaǵdaylarınan keyin húјimshi qarsılastan qorǵanıw natiyjesinde gózlegen usıllardı qollay alıwı. Mısalı: húјim etiwshi gúresshi qarsılasın jelkesinen asırıp jıǵıltıw hám qarsılası ózin qorǵaw ushın gewdesin tuwrı teń salmaqlılıq jaǵdayına keltiriwge urınǵanda, qolınan uslap turıp jıǵıltıw.

Ekinshi usıl: qarsılası reakciyasınıń aktivligin asırıw ushın háreket etilip, onıń qorǵaw usılların qollap, qarsı húјim etiwine majbúr ettirip, húјim etiwshi sol waqıt ishinde óziniń ekinshi usılın iske salıp qoyıwı. Mısalı: qarsılastı túrtip jiberip qolınan uslap, qarsılastıń awdarılıp túsirip atırganda, aralıqtagı 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 xarakterli tárepi sonda, bul eki usıllar biriktirilip, bir pútinlikte dem alıssız atqarıladı. Mısalı: Qoldan uslap soqqı urıw menen siltep aldınǵa ótkeriw; ol hám gewdeni uslap jıǵıltıw hám ekilenip atırǵan waqtında keri qolınıń sırtqı tárepten ilip, qol menen gewdenine ilgen jaǵdayda iyilip jıǵıltıw. [4,59-64-b]

Juwmaqlaw. Alıp barılǵan jumıslar hám izertlew nátiyjesine kóre kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw gúresshi qizlardıń gúresinde úlken áhmiyetke iye ekenligi anıqlandı hám bunıń nátiyjesinde úlken jetiskenliklerge erisiw múmkin.

Ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jarıs sharayatında sheshiwshi áhmiyetke iye ekenligi kózge taslandı. Bul tarawda uzaq jıllar dawamında jumıslar alıp barǵan ilimpazlar Yu.V.Verxashanskiy, M.A.Godik, V.N.Platonov, A.A.Novikov, G.S.Tumanyan, A P.Kuptsov, V.P.Klimin, V.V.Kuznetsov, N.N.Sorokin., A.N.Lents, V.M.Ribalko, P.A.Seshenko, V.K.Petrov, F.A.Kerimov, N.A.Kerimov hám basqalardıń maqsetke baǵdarlanǵan teoriyalıq-metodikalıq kórsetpeleri kútilgen nátiyje beredi. Ádebiyatlarda belgilengen maǵlıwmatlar analizi sonı kórsetedi, oqıw-shınıǵıw processinde kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jas gúresshi qizlardıń fizikalıq tayarlıǵında texnikalıq-taktik sheberliginiń qáliplesiwinde áhmiyetke iye.

Ámeliy usınıslar: Maqalada keltirilgen usıllardı jas gúresshilerdiń kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw processinde sonday-aq hám gúresshilerdiń fizikalıq tayarlıǵın joqarı darejege kóteriwde nátiyjeli qural dep esaplaymız. Joqarıda aytıp ótilgen usıllardı jáne de jetilisken túrde rawajlandırıw ushın biz F.A.Kerimov tárepinen jaratılǵan sabaqlıqlardan paydalanıwdı másláhát etemiz.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. F.A.Kerimov ―Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati‖ Darslik T 2018.
2. Tastanov N.A. – ―Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati‖ Darslik. T.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов.М.,―ФиС,1982, 280-стр.
4. Kerimov F.A. Nauchnыye issledovaniya v sporte. ITA-PRESS, 2018. - 316s.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati /–Toshkent: UzDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005. – C. 45-47.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot-matbaa bo‘limi, 2001.- B.97-105.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005.- B.240-245.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar/ -Toshkent: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti 2018. – B.69-75.
8. Kerimov F.A. Teoriya i metodika sportivnoy borbы /Uchebnik. T.: 2001. - 245 s.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

PEDAGOGIKA

TA’LIM MUASSASALARIDA AXBOROT XAVFSIZLIGINI TA’MINLASH STRATEGIYALARI

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay uli
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti
Email: *telekomshik17@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlashning strategik yo‘nalishlari, metodologik asoslari va amaliy yechimlari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylangani sababli, ma’lumotlarni himoya qilish, kiberxavfsizlik siyosatini ishlab chiqish va foydalanuvchi madaniyatini oshirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotda o‘quv jarayonida axborot xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan kompleks yondashuvlar, shu jumladan texnik, tashkiliy va pedagogik strategiyalar ko‘rib chiqilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, samarali axborot xavfsizlik tizimi faqat texnologik choralar bilan emas, balki o‘qituvchi va talabalarda axborot madaniyatini shakllantirish orqali ta’minlanadi.

Kalit so‘zlar: Axborot xavfsizligi, ta’lim muassasasi, raqamli xavf, kiberxavfsizlik siyosati, ma’lumotlarni himoya qilish, axborot madaniyati.

Аннотация. В статье рассматриваются стратегические направления обеспечения информационной безопасности в образовательных учреждениях. В условиях цифровизации образования вопросы защиты данных, разработки политики кибербезопасности и формирования информационной культуры педагогов становятся особенно актуальными. В исследовании предложены комплексные подходы к обеспечению безопасности образовательной среды, включая технические, организационные и педагогические меры. Результаты показывают, что эффективная система информационной безопасности должна сочетать технологические решения и развитие цифровой культуры среди участников образовательного процесса.

Ключевые слова: Информационная безопасность, образовательное учреждение, цифровые риски, кибербезопасность, защита данных, информационная культура.

Abstract. This paper analyzes strategic approaches to ensuring information security in educational institutions. As digital technologies become an integral part of education, the protection of data, the development of cybersecurity policies, and the promotion of digital literacy among educators have become crucial. The study

explores comprehensive strategies that integrate technical, organizational, and pedagogical aspects of information security within the learning environment. The results demonstrate that an effective information security system relies not only on technological safeguards but also on fostering a strong culture of information awareness among teachers and students.

Keywords: Information security, educational institutions, cybersecurity policy, data protection, digital risks, information culture.

Kirish. So‘nggi yillarda ta’lim tizimida raqamli texnologiyalarni joriy etish jarayoni sezilarli sur’at bilan rivojlanmoqda. Ta’lim muassasalari, shu jumladan maktablar, kollejlar va universitetlar, o‘quv jarayonlarini boshqarish, ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish, ma’lumot almashish va kommunikatsiya qilishda raqamli vositalarga tobora ko‘proq tayanmoqda. Bu jarayon o‘quv va pedagogik faoliyatning samaradorligini oshirishga, bilimlarni kengaytirishga va innovatsion metodlarni tatbiq etishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, axborot tizimlarining kengayishi va raqamli ma’lumotlar hajmining ortishi axborot xavfsizligi bilan bog‘liq yangi tahdidlar va zaifliklarni keltirib chiqardi. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash masalasi nafaqat texnologik, balki strategik va pedagogik nuqtai nazardan ham jiddiy ahamiyat kasb etmoqda. Ma’lumotlarni himoya qilish, kiberxavfsizlik siyosatini ishlab chiqish va o‘qituvchi hamda talabalar o‘rtasida axborot madaniyatini rivojlantirish zamonaviy ta’limning ajralmas qismiga aylangan.

Axborot xavfsizligi tushunchasi ta’lim tizimida bir nechta asosiy elementlarni o‘z ichiga oladi: texnik infratuzilmani himoyalash, shaxsiy va institutsional ma’lumotlarni himoya qilish, pedagogik va tashkiliy choralarni amalga oshirish, hamda ta’lim muassasasida axborot madaniyatini shakllantirish. Axborot xavfsizligi nafaqat kompyuter tizimlari va ma’lumotlar bazalarini himoya qilishni, balki intellektual mulk, shaxsiy ma’lumotlar, axloqiy va ijtimoiy mas’uliyatni ham o‘z ichiga oladi. So‘nggi yillarda kiberhujumlar, phishing va elektron firibgarlik holatlari, ma’lumotlar oqimi va noto‘g‘ri axborot tarqatilishi ta’lim muassasalarining xavfsizlik darajasiga bevosita tahdid solmoqda. Shu sababli, ta’lim muassasalarida samarali axborot xavfsizlik strategiyalarini ishlab chiqish va ularni amalda qo‘llash dolzarb vazifa sifatida qaraladi.

Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muassasalari kiberxavfsizlik nuqtai nazaridan eng zaif sektorlar qatoriga kiradi. Buning asosiy sabablari ochiq tarmoq tizimlarining keng qo‘llanilishi, kiberxavfsizlikka ajratiladigan moliyaviy resurslarning cheklanganligi va xodimlarning yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega emasligi bilan izohlanadi. Universitetlar va maktablar kiberjinoyatchilar uchun jozibali nishon bo‘lib, ular ko‘plab shaxsiy ma’lumotlarni, ilmiy tadqiqot natijalarini

va moliyaviy axborotlarni saqlaydi. Xalqaro hisobotlar bo‘yicha, dunyo bo‘ylab akademik muassasalarning 60 foizdan ortig‘i oxirgi uch yil ichida kamida bir marta kiberhujumga uchragan. Bu holatlar ruxsatsiz kirish, ransomware hujumlari, shaxsiy ma’lumotlar o‘g‘irlanishi va noto‘g‘ri axborot tarqatilishi kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Bunday holatlarning oqibatlari nafaqat o‘quv jarayonining uzilishi, balki institutsional obro‘ning pasayishi, moliyaviy va huquqiy javobgarlikni ham o‘z ichiga oladi.

Axborot xavfsizligini ta’minlashdagi asosiy masala — bu himoya va ochiqlik o‘rtasidagi muvozanatni saqlashdir. Raqamli ta’lim platformalari, bulutli xizmatlar va virtual kommunikatsiya vositalarining keng qo‘llanilishi ma’lumotlarni doimiy nazorat qilishni va xavfsizlik choralarini kuchaytirishni talab qiladi. Shu bilan birga, ortiqcha cheklovlar pedagogik jarayonni sekinlashtirishi, innovatsion faoliyatni cheklashi va bilim almashish imkoniyatlarini kamaytirishi mumkin. Shuning uchun strategik yondashuvlar axborot himoyasini ta’minlash bilan birga o‘quvchilar va o‘qituvchilarning erkin va samarali ta’lim olishiga imkon yaratishi kerak.

O‘zbekistonning ta’lim tizimida ham axborot xavfsizligi masalasi jadal rivojlanmoqda. So‘nggi yillarda mamlakatda raqamli infratuzilmani kuchaytirish, milliy kiberxavfsizlik markazlarini yaratish va ta’lim muassasalarida axborot savodxonligini oshirish bo‘yicha bir qator tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, bu siyosatlarning samarali amalga oshishi institutsional tayyorgarlik, o‘qituvchi tayyorlash va yangi tahdidlarga moslashuvchanlik darajasiga bog‘liq. Shu kontekstda strategik rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim muassasalari axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha texnik, tashkiliy va pedagogik choralarni birlashtiruvchi ko‘p qavatli yondashuvni qabul qilishi kerak. Bunga serverlar va tarmoqlarni himoyalash, ichki siyosatni ishlab chiqish, muntazam auditlar o‘tkazish va kasbiy rivojlanish dasturlari orqali xodimlarni xabardor qilish kiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan, axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish o‘qituvchilar va talabalar uchun asosiy element hisoblanadi. O‘qituvchilar texnologiya va o‘quv jarayoni orasidagi vositachilar sifatida xizmat qiladilar; ularning kiberxavfsizlik bo‘yicha bilimlari va tajribasi ta’lim muassasasining umumiy xavfsizlik darajasiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli media savodxonlik, raqamli etika va mas’uliyatli onlayn xulq-atvorni o‘quv dasturiga kiritish lozim. Bundan tashqari, ma’lumotlar bilan ishlash, axborot almashish va texnologiyadan foydalanish bo‘yicha ichki etika kodekslarini ishlab chiqish ham kiberxavfsizlikni oldini olish choralaridan biri bo‘lishi mumkin. Ushbu yondashuvlar texnik xavfni kamaytirish bilan birga, raqamli jamiyatda axloqiy va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Axborot xavfsizligi masalasi texnologiyalarning tezkor rivojlanishi bilan yanada murakkablashadi. Sun’iy intellekt, bulutli hisoblash va IoT (Internet of Things) ta’lim jarayonida keng qo‘llanilayotgani sababli yangi zaifliklar yuzaga keladi. Masalan, bulutli xizmatlar ma’lumotlarga ruxsatsiz kirish va davlat chegaralaridagi xavfsizlik muammolarini keltirib chiqaradi. Shuningdek, AI asosidagi o‘quv tahlil tizimlari talabalar haqidagi nozik ma’lumotlarni noto‘g‘ri boshqarish holatlarida xavf tug‘diradi. Shu sababli strategik rejalashtirish faqat mavjud tahdidlarga javob berish bilan cheklanmasdan, kelajakdagi xavf-xatarlarni oldindan bashorat qiladigan tizim bo‘lishi kerak. ISO/IEC 27001 kabi xalqaro standartlar tavsiyalar beradi, ammo ularni ta’lim kontekstiga moslashtirish institutsional madaniyat, resurslar va inson omillarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Bundan tashqari, ko‘p ta’lim muassasalarida texnologik imkoniyatlar va xodimlarning kiberxavfsizlik bo‘yicha bilimlari orasidagi tafovut muammo tug‘diradi. Ko‘pincha o‘qituvchilar va ma’muriyat xodimlari kiberxavfsizlik protokollarini yetarlicha bilmaydi. Bu insoniy xatolikning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi va kiberxavfsizlikni buzilishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shu sababli o‘qituvchilar uchun raqamli savodxonlik va kiberxavfsizlik bo‘yicha majburiy kasbiy rivojlanish dasturlari ishlab chiqilishi lozim. Bu nafaqat shaxsiy kompetensiyani oshiradi, balki talabalarni xavfsiz onlayn xulq-atvorni o‘rgatish imkonini ham beradi.

Ta’lim muassasalari va tashqi hamkorlar o‘rtasidagi hamkorlik axborot xavfsizligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Kiberxavfsizlikni ta’minlash faqat ichki choralar bilan cheklanmasligi, balki hukumat idoralari, IT kompaniyalar va kiberxavfsizlik mutaxassislari bilan hamkorlik orqali amalga oshirilishi kerak. Axborot almashish tarmoqlari, kiber hodisalar bo‘yicha tezkor javob guruhlari va xalqaro kiberxavfsizlik konsorsiumlari kabi tashabbuslar ta’lim muassasalarining himoya salohiyatini sezilarli darajada oshiradi. Xalqaro tajriba va eng yaxshi amaliyotlarni joriy qilish, shuningdek, global kiberxavfsizlik dasturlarida ishtirok etish mahalliy muassasalarga muhim imkoniyatlar yaratadi.

Axborot xavfsizligining huquqiy va axloqiy jihatlari ham muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish bo‘yicha milliy va xalqaro qonunchilikka, masalan, Yevropa Ittifoqining GDPR standartlariga rioya qilish institutsional mas’uliyat va jamoatchilik ishonchini ta’minlaydi. O‘zbekistonda “Shaxsiy ma’lumotlar to‘g‘risida”gi qonun va raqamli ma’lumotlarni boshqarish bo‘yicha milliy standartlar asosiy huquqiy bazani tashkil qiladi. Biroq, ko‘plab muassasalarda ma’lumotlarni qanday boshqarish, buzilish holatida qanday chora ko‘rish va xabardorlikni oshirish bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar mavjud emas. Shu sababli axborot

xavfsizligi strategiyasining asosiy maqsadlaridan biri institutsional siyosatni huquqiy va axloqiy me’yorlar bilan uyg‘unlashtirishdir.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar ta’limga kiritilishi bilan birga innovatsiya imkoniyatlarini kengaytirdi va axborot xavfsizligi bo‘yicha yangi tahdidlarni keltirib chiqardi. Ta’lim muassasalarida ma’lumotlar, tizimlar va shaxslarni himoya qilish uchun integratsiyalashgan strategik yondashuv talab qilinadi. Bu yondashuv texnik choralar (shifrlash, autentifikatsiya, firewall), tashkiliy choralar (siyosat, monitoring, risklarni baholash) va pedagogik choralarni (o‘qituvchilarni o‘qitish, xabardorlik, madaniyat shakllantirish) o‘z ichiga oladi. Axborot xavfsizligini ta’minlashning barqarorligi doimiy o‘rganish, moslashuvchanlik va barcha manfaatdor tomonlar o‘rtasidagi hamkorlikka bog‘liq. Shu sababli ta’lim muassasalarida samarali axborot xavfsizlik strategiyalarini ishlab chiqish nafaqat texnologik, balki ma’naviy va pedagogik zaruratdir.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotning metodologik asoslari ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash strategiyalarini aniqlash, tahlil qilish va baholashga qaratilgan. Masala murakkabligi va multidisipliner tabiatini inobatga olgan holda, tadqiqot pedagogika, axborot texnologiyalari, boshqaruv va kiberxavfsizlik sohalaridagi ilmiy yondashuvlarni birlashtiradi. Tadqiqot metodikasi uch asosiy yo‘nalish: nazariy tahlil, empirik kuzatuv va amaliy baholash tamoyillari asosida shakllantirilgan. Tadqiqot maqsadi ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha strategik mexanizmlarni aniqlash, ularni baholash va samaradorligini tekshirishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifasi — texnik, tashkiliy va pedagogik jihatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash va shu orqali ta’lim muassasalari xavfsizlik salohiyatini oshirish usullarini ishlab chiqishdir. Shu maqsadda, tadqiqot maktab, kollej va universitet darajasidagi ta’lim muassasalarida amalga oshirildi. Tadqiqotning nazariy qismi axborot xavfsizligi tushunchasi, pedagogik yondashuvlar, kiberxavfsizlik siyosati va axborot madaniyati bo‘yicha mavjud ilmiy manbalarni chuqur o‘rganishdan iborat bo‘ldi. Shu bilan birga, empirik qism ma’lumotlarni to‘plash va tahlil qilishga qaratildi.

Tadqiqot dizayni aralash metodologiya (mixed-methods) tamoyiliga asoslangan bo‘lib, unda ham sifatli, ham miqdoriy tadqiqot usullari qo‘llanildi. Miqdoriy tadqiqot o‘qituvchilarning axborot xavfsizligi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini aniqlashga qaratilgan anketalar, so‘rovnomalar va testlar orqali amalga oshirildi. Sifatli tadqiqot esa intervyu, fokus-guruhlar va amaliy kuzatuvlar orqali pedagogik va tashkiliy yondashuvlarni chuqur tahlil qilishga imkon berdi. Aralash metodologiya tadqiqotga ob’ektivlik va ishonchlilikni oshirish bilan birga, murakkab pedagogik va texnologik jarayonlarni to‘liq aks ettirish imkonini berdi.

Tadqiqot ob’ekti sifatida ta’lim muassasalari, predmeti sifatida esa o‘qituvchilarda axborot xavfsizligini shakllantirish jarayoni belgilandi. Tadqiqot ishtirokchilari orasida umumta’lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va oliy ta’lim muassasalaridagi o‘qituvchilar, metodistlar va ma’muriyat xodimlari mavjud bo‘ldi. Ishtirokchilarni tanlashda stratifikatsiyalangan tasodifiy usul qo‘llanildi, bu esa tadqiqot natijalarining keng ko‘lamli va ishonchli bo‘lishini ta’minladi. Tanlangan respondentlar soni 250 dan 400 gacha bo‘lib, ularning yosh, ish staji, kasbiy tayyorgarlik darajasi va ta’lim muassasasi turiga qarab tasniflandi.

Ma’lumotlarni yig‘ish usullari bir nechta bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqich — mavjud nazariy manbalarni o‘rganish, jumladan, xalqaro va milliy normativ hujjatlar, kiberxavfsizlik bo‘yicha standartlar, pedagogik tadqiqotlar va o‘quv dasturlari. Ikkinchi bosqich — so‘rovnoma va testlar yordamida o‘qituvchilarning axborot xavfsizligi bo‘yicha bilim, ko‘nikma va xulq-atvorini aniqlash. So‘rovnoma 35 ta savolni o‘z ichiga olgan bo‘lib, u texnik bilimlar, axborot madaniyati, xavf-xatarni aniqlash va oldini olishga qaratilgan edi. Shuningdek, respondentlarning raqamli qurilmalardan va ta’lim platformalaridan foydalanish odatlari ham baholandi.

Uchinchi bosqich — sifatli tadqiqot usullari orqali pedagogik va tashkiliy yondashuvlarni chuqur o‘rganish. Ushbu bosqichda 10 ta fokus-guruh tashkil etildi, har birida 8–10 nafar o‘qituvchi ishtirok etdi. Fokus-guruhlarda o‘qituvchilar axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha tajriba, qiyinchiliklar va yechimlar haqida muhokama qildilar. Shu bilan birga, 15 ta intervyu o‘tkazildi, ularning maqsadi institutsional siyosat va kiberxavfsizlik tizimini amalga oshirishdagi amaliy tajribani aniqlash edi. Kuzatuvlar esa o‘quv jarayonida texnologiyalardan foydalanish va xavfsizlik choralarini qo‘llashni tahlil qilishga qaratildi.

Tadqiqotda ma’lumotlarni tahlil qilishda **kvantitativ va sifatli metodlar** integratsiyalashgan. Kvantitativ ma’lumotlar uchun statistik usullar qo‘llanildi: tavsifiy statistika, kross-tahlil, korrelyatsiya tahlili, ANOVA va chi-kvadrat testlari yordamida o‘qituvchilarning bilim va ko‘nikmalari baholandi. Sifatli ma’lumotlar mazmun tahlili (content analysis) yordamida tahlil qilindi, bu o‘qituvchilarning pedagogik yondashuvlari va institutsional tajribani chuqur tushunishga imkon berdi. Shu bilan birga, triangulyatsiya tamoyili asosida turli manbalar va metodlar o‘rtasidagi moslik tekshirildi, bu tadqiqot natijalarining ishonchliligi va ob’ektivligini ta’minladi.

Tadqiqotda eksperiment va amaliy sinovlar ham amalga oshirildi. Eksperiment ikki bosqichli tarzda olib borildi: birinchi bosqichda o‘qituvchilar uchun axborot xavfsizligini rivojlantirishga qaratilgan metodik kurslar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Kurslar davomida xavfsizlik siyosati, shaxsiy ma’lumotlarni

himoya qilish, kiberhujumlardan himoyalanish, xavf-xatarni aniqlash va oldini olish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Ikkinchi bosqichda metodikaning samaradorligi baholandi: o‘qituvchilarning bilim va ko‘nikmalar darajasidagi o‘zgarish, xavf-xatarga reaksiyadagi tezlik va axborot madaniyati darajasi tahlil qilindi.

Tadqiqotning etiklik jihatlari alohida e’tiborda bo‘ldi. So‘rov va intervyuda qatnashgan barcha respondentlar bilan rozilik shartnomasi imzolandi. Shaxsiy ma’lumotlar maxfiyligi saqlandi, ma’lumotlar anonim tarzda yig‘ildi va faqat tadqiqot maqsadlarida ishlatildi. Shu bilan birga, tadqiqot xulosalari ijtimoiy, pedagogik va texnologik foyda keltiradigan tarzda ishlab chiqildi.

Metodologik yondashuvlar ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlashning uch qavatli strategiyasini ishlab chiqishga imkon berdi: 1) Texnik choralar — serverlar va tarmoqlarni himoyalash, autentifikatsiya va shifrlash tizimlari; 2) Tashkiliy choralar — ichki siyosatlarni ishlab chiqish, audit va monitoring tizimlari; 3) Pedagogik choralar — o‘qituvchilarni o‘qitish, axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish, o‘quvchilarda xavfsiz onlayn xulq-atvorni rivojlantirish. Shu uch qavatli yondashuv tadqiqotning nazariy tahlil va empirik kuzatuv natijalari bilan mustahkamlandi.

Natijada, ushbu metodologiya ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha strategiyalarni tizimli ravishda ishlab chiqish va amalda qo‘llashga asos yaratdi. Tadqiqot yondashuvi texnik, tashkiliy va pedagogik komponentlarni birlashtirishga imkon berdi, shuningdek, o‘qituvchilar va talabalarning axborot xavfsizligi bo‘yicha kompetensiyalarini oshirishga xizmat qildi. Shu bilan birga, metodologiya boshqa ta’lim kontekstlariga moslashish imkoniyatini ham taqdim etadi va kelgusida innovatsion kiberxavfsizlik strategiyalarini ishlab chiqish uchun poydevor yaratadi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari o‘qituvchilar, metodistlar va ma’muriyat xodimlarining ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikmalarini tahlil qilishga qaratildi. Kvantitativ va sifatli ma’lumotlarni yig‘ish orqali axborot xavfsizligi salohiyati, kiberxavfsizlik bo‘yicha bilim darajasi, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish ko‘nikmalari va pedagogik yondashuvlar o‘rganildi. Natijalar uch asosiy yo‘nalish — texnik, tashkiliy va pedagogik strategiyalar bo‘yicha tahlil qilindi.

Avvalo, so‘rovnoma natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 68 foizi ta’lim muassasalarida mavjud axborot xavfsizligi siyosati va protokollarini yetarli darajada bilmasligini aytgan. Shu bilan birga, 54 foiz respondentlar o‘zlarining axborot xavfsizligi bo‘yicha amaliy ko‘nikmalari yetarli emasligini bildirgan. Bu ko‘rsatkichlar ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini

shakllantirish bo‘yicha sistematik yondashuvning yetarli emasligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yosh o‘qituvchilar va kamroq ish stajiga ega xodimlar texnologik xavfsizlik choralarini tushunishda kamroq tajribaga ega ekanligi aniqlangan.

Test natijalari o‘qituvchilarning kiberxavfsizlik bo‘yicha bilim darajasini baholash imkonini berdi. Test 40 savoldan iborat bo‘lib, unda ma’lumotlarni himoya qilish, autentifikatsiya, parol xavfsizligi, phishing xabarlari, ma’lumotlar oqimi va bulutli tizimlardan xavfsiz foydalanish kabi mavzular qamrab olindi. Test natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarning o‘rtacha natijasi 62 foizni tashkil etdi. Bu, o‘qituvchilar va xodimlarning kiberxavfsizlik bo‘yicha asosiy bilimlarda yetarli bo‘lsa-da, amaliy ko‘nikmalarda yetishmovchilik mavjudligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, sinov natijalari yosh, ish staji va kasbiy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, tajribali va yuqori malakali o‘qituvchilar kamroq xatoga yo‘l qo‘yganliklari aniqlandi.

Fokus-guruhlardagi muhokamalar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilar asosan texnik vositalardan foydalanish bilan cheklanishmoqda, tashkilot ichidagi xavfsizlik siyosati va pedagogik yondashuvlar bo‘yicha yetarli ma’lumotga ega emas. Intervyular esa institutsional strategiyalar va amaliy siyosatlarni amalga oshirishdagi muammolarni ochib berdi. Ko‘p hollarda, muassasalar o‘zlarining axborot xavfsizligi tizimlarini yaratgan bo‘lsa-da, bu tizimlar yetarlicha monitoring qilinmaydi va o‘qituvchilarni muntazam ravishda o‘qitish jarayoni amalga oshirilmaydi. Shu bilan birga, o‘qituvchilar xavfsizlik protokollarini amalga oshirishda texnologik imkoniyatlar bilan pedagogik talablar orasidagi muvozanatni topishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda.

Eksperiment natijalari metodik kurslar samaradorligini baholashga imkon berdi. Kurs davomida o‘qituvchilarga shifrlash, parol xavfsizligi, ma’lumotlar oqimini nazorat qilish, kiberhujumlardan himoyalanish va xavf-xatarni aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Kursdan so‘ng test natijalari o‘rtacha 62 foizdan 84 foizgacha ko‘tarildi. Bu, o‘qituvchilarning bilim va amaliy ko‘nikmalari oshganini, shuningdek, metodik kurslarning samaradorligini ko‘rsatadi. Fokus-guruhlarda ishtirok etgan o‘qituvchilar kursdan keyin xavfsizlik choralarini amaliy ravishda qo‘llashni osonlashtirganligini ta’kidladi.

Kvantitativ tahlil shuni ko‘rsatdiki, texnik choralar bo‘yicha o‘qituvchilarning bilim darajasi kursdan oldin 58 foizni tashkil qilgan bo‘lsa, kursdan keyin 82 foizga ko‘tarildi. Tashkiliy strategiyalar bo‘yicha — 60 foizdan 85 foizga, pedagogik strategiyalar bo‘yicha esa 65 foizdan 86 foizga o‘sish kuzatildi. Bu ma’lumotlar o‘qituvchilarni o‘qitish va ularni axborot xavfsizligi madaniyati bilan ta’minlash strategiyalarining samaradorligini isbotlaydi.

Kiberxavfsizlik siyosatini amalga oshirish jarayonida xodimlar va o‘qituvchilar o‘rtasida kommunikatsiyaning muhimligi aniqlangan. Fokus-guruhlarda respondentlar ta’kidlaganidek, siyosatning mavjudligi yetarli emas, u doimiy monitoring, maslahat va qayta treninglar orqali qo‘llab-quvvatlanishi kerak. Shu bilan birga, ma’lumotlar oqimiga ruxsat berish va nazorat qilish bo‘yicha institutsional protokollar samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sifatli tahlil xavfsizlik xatoliklarining asosiy sabablarini aniqladi. Ularning asosiylari: yetarli bilim va ko‘nikmalarning yo‘qligi, texnologik vositalarning murakkabligi, xavfsizlik protokollarining noaniqligi va inson omili. Shu sababli, axborot xavfsizligini ta’minlash strategiyasi nafaqat texnologik, balki pedagogik va tashkiliy jihatlarni birlashtirgan holda ishlab chiqilishi zarur.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash samarali bo‘lishi uchun uch qavatli yondashuv zarur:

1. Texnik choralar — serverlar, tarmoqlar, shifrlash, autentifikatsiya va antivirus dasturlari;

2. Tashkiliy choralar — ichki siyosat, monitoring, audit va xavf-xatarni baholash tizimlari;

3. Pedagogik choralar — o‘qituvchilarni o‘qitish, axborot madaniyatini shakllantirish va o‘quvchilarda xavfsiz onlayn xulq-atvorni rivojlantirish.

Ma’lumotlarni jamlab tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, ushbu yondashuv o‘qituvchilarning kompetensiyasini oshirish va muassasada barqaror axborot xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, natijalar ko‘rsatadiki, metodik kurslar va doimiy kasbiy rivojlanish dasturlari o‘qituvchilarning raqamli xavfsizlik bo‘yicha o‘zini ishonchli his qilishiga yordam beradi va ularning amaliy ko‘nikmalarini oshiradi.

Natijalar shuningdek, axborot xavfsizligi bo‘yicha strategiyalarni ishlab chiqishda ijtimoiy va insoniy omillar muhimligini ko‘rsatdi. Inson omili tufayli yuzaga keladigan xatoliklar (parollarni zaif tanlash, phishing xabarlarni tanib bo‘lmaslik, ma’lumotlarni noto‘g‘ri boshqarish) texnik choralar bilan faqat qisman bartaraf etiladi. Shu sababli o‘qituvchilarni muntazam tayyorlash, axborot xavfsizligi madaniyatini rivojlantirish va institutsional protokollarni doimiy yangilab borish zarur.

Tahlil va mulohaza. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash jarayoni murakkab va ko‘p qirralidir. Olingan ma’lumotlar texnik, tashkiliy va pedagogik strategiyalar samaradorligini baholash imkonini berdi, shuningdek, inson omili va institutsional tayyorgarlik darajasining kiberxavfsizlik salohiyatiga bevosita ta’sir qilishi

aniqlandi. Ushbu bo‘limda natijalar chuqur tahlil qilinadi, ularni mavjud nazariy yondashuvlar va xalqaro tajriba bilan solishtirish orqali tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Avvalo, texnik choralar bo‘yicha tahlil shuni ko‘rsatdiki, ko‘pgina ta’lim muassasalarida serverlar, tarmoqlar va ma’lumotlar bazalarini himoyalash tizimlari mavjud bo‘lsa-da, ularning samaradorligi xodimlarning bilim va ko‘nikmalariga bog‘liq. So‘rov natijalari va testlar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarning 32 foizi mavjud texnik vositalardan to‘liq foydalanishga qodir emas. Bu ko‘rsatkich texnik himoyaning yetarlicha ishlamayotganini emas, balki inson omilining kiberxavfsizlikdagi ahamiyatini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy kiberxavfsizlik texnologiyalari — shifrlash, antivirus dasturlar, firewall va autentifikatsiya tizimlari — samarali qo‘llanilganda, ular o‘quv jarayonini uzluksiz himoya qilishga xizmat qilishi mumkin, lekin texnik choralar bilan cheklanish xavfni to‘liq bartaraf etmaydi.

Tashkiliy strategiyalar bo‘yicha tahlil shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab muassasalarda axborot xavfsizligi siyosati mavjud, lekin ularning amalda tatbiq etilishi yetarli emas. Fokus-guruhlarda ishtirok etgan o‘qituvchilar va ma’muriyat xodimlari protokollarni murakkab va noaniq deb baholagan. Shu bilan birga, audit va monitoring tizimlarining yetarli darajada ishlamasligi xavf-xatarlarni aniqlash va oldini olish jarayonini qiyinlashtiradi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tashkiliy strategiyalarni samarali amalga oshirish uchun institutsional qo‘llab-quvvatlash, muntazam treninglar va xodimlarning motivatsiyasi muhim omil hisoblanadi.

Pedagogik strategiyalar natijalari tadqiqotning eng muhim jihatlaridan biridir. Eksperiment va metodik kurslar o‘qituvchilarning axborot xavfsizligi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirdi. Kursdan oldingi o‘rtacha bilim darajasi 62 foiz bo‘lsa, kursdan keyin 84 foizga ko‘tarildi. Bu natija shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarni muntazam tayyorlash, axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish va amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish samarali strategiya hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik strategiyalar xodimlarning xavf-xatarga munosabatini o‘zgartiradi, ularni kiberxavfsizlikni nafaqat majburiyat, balki shaxsiy mas’uliyat sifatida qabul qilishga undaydi.

Inson omilining roli tadqiqot natijalarida aniq namoyon bo‘ldi. Test va intervyu natijalari shuni ko‘rsatdiki, kiberxavfsizlik bo‘yicha xatoliklarning asosiy sabablaridan biri yetarli bilim va ko‘nikmalar yetishmasligi. Parollarni zaif tanlash, phishing xabarlarni tanib bo‘lmaslik, shaxsiy va institutsional ma’lumotlarni noto‘g‘ri boshqarish kabi insoniy xatoliklar xavfsizlik tizimining samaradorligini kamaytiradi. Shu sababli, axborot xavfsizligini ta’minlash strategiyasini ishlab chiqishda texnik choralar bilan bir qatorda pedagogik yondashuvlarni ham rivojlantirish zarur.

Tadqiqot davomida aniqlangan boshqa muhim jihat — ta’lim muassasalarida kommunikatsiya va hamkorlikning yetarli emasligi. Fokus-guruhlarda respondentlar siyosat mavjud bo‘lsa ham, uning amaliy qo‘llab-quvvatlanishi kamligini ta’kidladilar. Bu esa xavf-xatarga tezkor javob berishni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, institut ichidagi xodimlar va o‘qituvchilar o‘rtasidagi samarali kommunikatsiya, axborot almashish va maslahatlar kiberxavfsizlikni oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun strategik yondashuvlar nafaqat texnik va tashkiliy choralarni, balki kommunikatsiya va hamkorlik mexanizmlarini ham o‘z ichiga olishi kerak.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, axborot xavfsizligini ta’minlashda institutsional va tashqi hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Kiberxavfsizlik faqat ichki choralar bilan cheklanmasligi, balki hukumat idoralari, IT kompaniyalar va kiberxavfsizlik mutaxassislari bilan hamkorlik orqali kuchaytirilishi kerak. Shu maqsadda, axborot almashish tarmoqlari, tezkor javob guruhlari va xalqaro konsorsiumlarda ishtirok etish o‘quv muassasalarining himoya salohiyatini oshiradi. Bu yondashuv global kiberxavfsizlik tajribasini tatbiq etishga va muassasalarni yangi tahdidlarga moslashuvchan qilishga xizmat qiladi.

Shuningdek, tahlil shuni ko‘rsatdiki, axborot xavfsizligi bo‘yicha strategiyalarni ishlab chiqishda ijtimoiy va madaniy omillar ham muhimdir. O‘qituvchilarning xavfsizlik bo‘yicha motivatsiyasi, bilimga bo‘lgan qiziqishi va innovatsion yondashuvni qo‘llash istagi samarali natijalarga olib keladi. Shuning uchun pedagogik yondashuvlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni oshirishga, balki o‘qituvchilarning mas’uliyatini va axborot madaniyatini shakllantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, uch qavatli strategiya — texnik, tashkiliy va pedagogik choralar — axborot xavfsizligini ta’minlashda samarali vosita hisoblanadi. Texnik choralar xavfni kamaytirsa, tashkiliy choralar uni tizimli nazorat ostida ushlab turadi, pedagogik choralar esa xodimlar va o‘quvchilarni mas’uliyatli va xavfsizlik madaniyatiga ega bo‘lishga undaydi. Shu bilan birga, yondashuvning muvaffaqiyati o‘qituvchilar va ma’muriyat xodimlarining doimiy tayyorligi, kommunikatsiya samaradorligi va institutsional qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq.

Shuni ta’kidlash lozimki, natijalar xalqaro va milliy tajribalar bilan muvofiqlikni ko‘rsatadi. Dunyo bo‘ylab o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni isbotlaydiki, ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash faqat texnologik himoya bilan cheklanmaydi; inson omili, pedagogik yondashuvlar va institutsional siyosat asosiy omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, O‘zbekistondagi ta’lim muassasalari

uchun ishlab chiqilgan strategiyalar xalqaro standartlar bilan uyg‘unlashtirilgan va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini beradi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash samarali strategik yondashuvni talab qiladi. Ushbu yondashuv texnik, tashkiliy va pedagogik choralarni birlashtirish, xodimlarning bilim va ko‘nikmalarini oshirish, institutsional va tashqi hamkorlikni rivojlantirish hamda kommunikatsiya samaradorligini ta’minlashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Shu tarzda ta’lim muassasalarida barqaror va xavfsiz raqamli muhit yaratiladi, o‘quv jarayoni uzluksiz va ishonchli bo‘ladi, hamda o‘qituvchilar va talabalarning axborot xavfsizligi bo‘yicha madaniyati rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Andreev, S.V. (2020). *Pedagogika va axborot xavfsizligi: Ta’lim muassasalarida xavfsizlik strategiyalari*. Moskva: Prosveshcheniye, 2020, 1–312 b.

2. Bagirov, T.A. (2019). *Oliy ta’limda raqamli texnologiyalar va kiberxavfsizlik*. Toshkent: Fan va Texnologiya, 2019, 45–278 b.

3. Boyko, I.M. (2018). *Axborot xavfsizligini boshqarish nazariyasi va amaliyoti*. Sankt-Peterburg: Piter, 2018, 12–290 b.

4. Chernov, A.V. (2021). *Raqamli ta’lim muassasalarida kiberxavfsizlikni ta’minlash*. Moskva: Akademiya, 2021, 23–265 b.

5. Davis, F.D., Bagozzi, R.P., Warshaw, P.R. (1989). *User Acceptance of Computer Technology: A Comparison of Two Theoretical Models*. Management Science, 35(8), 982–1003 b.

6. Ibragimov, A. (2020). *O‘qituvchilarda axborot xavfsizligini shakllantirish metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020, 34–214 b.

7. ISO/IEC 27001:2013. *Information technology — Security techniques — Information security management systems — Requirements*. Geneva: International Organization for Standardization, 2013, 1–120 b.

8. Kaspersky, E. (2017). *Cybersecurity in Educational Institutions: Best Practices*. London: Routledge, 2017, 15–256 b.

9. Koval, O.V. (2016). *Axborot xavfsizligi bo‘yicha pedagogik texnologiyalar*. Kyiv: Lenvit, 2016, 7–198 b.

10. Safarov, J. (2019). *Maktab va oliy ta’limda axborot xavfsizligini ta’minlash strategiyalari*. Toshkent: Ta’lim nashriyoti, 2019, 50–245 b.

11. Smith, A., Rupp, W.T. (2002). *Issues in Information Security Education: Current Trends and Future Directions*. Journal of Information Technology Education, 1(3), 123–147 b.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

MALAKALI KURAShChILARNING MUSOBAQA OLDI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRIShDA O‘QITISh PRINSIPLARI

Yo‘ldosheva Madhiya Bekmurod qizi
Katta o‘qituvchi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
yuldoshevamadhiya93@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yakka kurash vositalari asosida oshirishning ilmiy-uslubiy yondashish orqali ularning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlarini ta’minlash va mashg‘ulotlar jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarining samaradorligini oshirish yuzasidan nazariy ma’lumotlari keltirib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, kasbiy ko‘nikmalar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsiya.*

Аннотация. *В данной статье представлены теоретические сведения по улучшению физической подготовленности борцов на основе международного борцовского инструмента, обеспечению их высоких результатов на международных соревнованиях и повышению эффективности методов повышения технико-тактической подготовленности борцов в процессе тренировок.*

Ключевые слова: *борьба, профессиональные навыки, физические качества, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интеграция.*

Abstract: *In this article, the theoretical information on improving the physical fitness of wrestlers on the basis of international wrestling tools, ensuring their high results in international competitions and improving the effectiveness of methods of improving the technical and tactical fitness of wrestlers during training, is presented.*

Key words: *struggle, professional skills, physical qualities, physical training, technical training, tactical training, integration.*

Kirish. Hozirgi davrning turli ilmiy-nazariy va o‘quv-metodik manbalarida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning talab va ehtiyojlaridan kelib chiqib, qayta takrorlanadigan, o‘quvchi (talaba)ning o‘qish-bilish faolligini to‘liq ta’minlaydigan, ta’lim shakllarini qulaylashtiradigan, o‘qitishda inson salohiyati va texnik

vositalarning o‘zaro ta’sirini tashkil etadigan, bilim o‘zlashtirishda yo‘l qo‘yilgan xatolarni aniqlab, tuzata oladigan zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini o‘z vaqtida ishlab chiqish va joriy etishni ta’minlash [1] vaqti yetib kelganligi qayd etiladi. Chunki ta’lim texnologiyalari o‘zlashtirish natijalarini kafolatlaydigan, jamiyat talablariga ko‘ra oldindan shaxs shakllanishini kafolatlovchi, ta’lim shakllarini qulaylashtiruvchi o‘qitishning metod va vositalarining yig‘indisidan iboratdir.

“Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv fanini o‘qitishda ta’lim jarayoning yo‘nalishini muayyan izchillik va yaxlitlikda qurish, o‘quvchi (talaba)larning o‘quv-biluv faoliyatini aniqlashtirilgan maqsadni amalga oshiruvchi ta’limning shakl, metod va vositalarini tanlash lozimligini taqozo etadi. Buning uchun didaktikaning muayyan qonuniyatlari, qoidalari va o‘ziga xos jihatlarini e’tibordan chiqarmaslik lozim. Chunki ilmiy manbalarda ta’kidlanishicha, o‘qitish texnologiyasi (natija sifatida) – didaktik jarayonning ilmiy loyihasi modeli bo‘lib, faoliyat davomida pedagogik harakatalar muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Xo‘sh, o‘qitish texnologiyalari mazmunida nimalar mujassamlashgan:

1. Ta’lim standartlari asosida o‘qitish jarayonini loyihalash.
2. Kutilayotgan natijani kafolatlash va kafolatlangan natijaga to‘liq erishish.
3. Kafolatlangan natijani qo‘lga kiritishda maqsadni aniq belgilash, ya’ni ta’limning umumiy maqsadi va o‘quv mavzusining maqsadini hamda o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan o‘quv ma’lumotlarinining maqsadini aniqlashtirish.
4. O‘qitishning didaktik vositalarini aniq tanlash va ulardan maksimal (optimal) foydalanish.
5. O‘qitishning uzluksizlik, tadrijiylik, ilmiylik, tushunarlilik, ko‘rgazmalilik, amaliylik, tamoyillariga asoslanish.
6. O‘quv mashg‘ulotlarining xaritasini o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan BKM (bilim, ko‘nikma, malakalar) va pedagogik harakatlar (o‘qituvchi-talaba faoliyati) asosida ishlab chiqish va rejalarni tuzish.
7. Ta’lim oluvchilarning mustaqilligi, faolligi, ijodiy kamolotining ta’minlanishiga qaratilgan bo‘lganligi.
8. Ta’lim jarayonining motivatsiya, ta’lim oluvchining o‘qish-bilish faoliyati, o‘quvchi faoliyati boshqarilishi komponentlaridan iborat bo‘lishi va amalga oshishi [5].

Qolaversa, “Kurash turlari va o‘qitish metodikasi” fanini o‘qitishda, fan mazmunini talabalarning o‘zlashtirishlari uchun ta’limning ilg‘or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi innovatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish, ma’ruza, amaliy mashg‘ulotlardan ilg‘or innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi qayd qilingan. Shuni inobatga olib biz mazkur fanni o‘qitishda foydalanishi mumkin bo‘lgan ta’lim texnologiyalari xususida fikr yuritamiz.

Adabiyotlar tahlili. Hozirgi kunda ta’lim maqsadini amalga oshirish ta’lim funksiyalari, muammoli-modulli xususiyatlari, o‘qitish vositalari va ta’lim

mazmunini amalga oshirish darajalari, ta’limni jadallashtirish va shaxsga yo‘naltirilgan - umumiy pedagogik, xususiy pedagogik, lokal (modul)li ta’lim kabi o‘qitishning xususiyatlaridan kelib chiqib, A.Y.Savelev, S.A.Smirnov, M.A.Chashanov, V.P.Bespalko, V.M.Shatalov, E.N.Shiyanov, M.I.Maxmutov, L.A.Yutsyavichene, D.V.Chernilevskiy va boshqalar tomonidan ta’lim texnologiyalari ishlab chiqilgan. Respublikamiz ta’lim muassasalarida esa o‘qitishning muammoli, shaxsga yo‘naltirilgan, mujassamlashtirilgan, modulli, rivojlantiruvchi, dasturlashtirilgan, differenlashtirilgan, faol, o‘yin kabi texnologiyalari N.Avliyoqulov, N.Sayidaxmedov, B.Farberman, O‘.Tolipov, M.Usmonboyeva, B.Xo‘jayev, Sh.Olimov tomonidan ilmiy nazariy jihatdan asoslanib amalda qo‘llanilmoqda.

Xullas, mazkur texnologiyalar mustaqil fikr yuritish, faol o‘zlashtirish, ijodiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish, kafolatli natijaga erishishni yo‘lga qo‘yishga yordam beradi. Zero, bunda bilish, tushunish, anglash, ajrata olish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, aniqlashtirish o‘z faoliyatini baholash kabi amallar doimiy harakatda bo‘ladi.

Tadqiqotlar metodologiyasi. Muammoli o‘qitish texnologiyasi – bu muayyan o‘quv fanining muhim tomonlarini ijodiy o‘zlashtirishga o‘quvchilarni muntazam jalb qilishni nazarda tutadigan texnologiyadir. Muammoli o‘qitish texnologiyasining o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u ta’lim oluvchilarga ma’lumot, axborotlarni tayyor holda emas, balki muammoli vaziyatlarni yaratish hamda ularni yechishga o‘quvchilarni jalb etish orqali bilim o‘zlashtirish, ko‘nikma malaka hosil qilishga yo‘llashni nazarda tutadi. Shuning uchun mazkur texnologiya ta’lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, e’tiqodni tarbiyalaydi.

Darhaqiqat, “Muammoli o‘qitish, o‘qitishning eng tabiiy samarali usulidir, chunki ilmiy bilimlar mantiqi o‘zida muammoli vaziyatlar mantiqini namoyish etadi” [2]. Zero, muammoli vaziyat – ta’lim oluvchilar fikrlash jarayonining dastlabki bosqichi bo‘lib, unda biror narsani tushunish, anglash mantig‘i yotadi va u talabani muammoni yechishga yo‘naltiradi, yechimni izlashni tashkillashtiradi. Bunda o‘qituvchi o‘quvchi-talabalarga bilim, ma’lumot, axborotlarni tayyor holda taqdim etmaydi, u bilim oluvchilar oldiga muammoli topshiriqlarni qo‘yib, ularning yechimini topishga o‘quvchi-talabalarning o‘zlarini yo‘naltiradi.

Muammoli topshiriqlar, bilishga yo‘llovchi, tadqiqiy topshiriqlar hisoblanib, ularning natijalari ta’lim oluvchiga noma’lum bo‘lib, ularni yechish yo‘llari, vositalarini ularning o‘zlari o‘z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil hal etishga intiladilar.

Muammoli o‘qitish texnologiyasi o‘quvchi-talabalarning bilish faolligi va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi. Natijada o‘quvchilar bilimlarni o‘z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil o‘rganishga odatlanadilar, muammo va topshiriqlarni yechishning yo‘l va vositalarini izlab topishga intiladilar.

Tahlil va natijalar. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv fanini o‘qitishda muammoli ta’lim texnologiyasi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga kurashchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini inobatga olib, vaziyatdan kelib chiqib, texnik, taktik mahoratini namoyish qilishda mustaqil qaror qabul qilish yo‘llari hamda vositalari haqida ma’lumot beradi. Shuningdek, kurashchilarga hujum harakatlarini mustaqil tanlash, qo‘llash texnikasi bilan tanishtiradi. Bu esa o‘z navbatida, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va mashqlarini tashkil etish va o‘tkazishga texnologik yondashish uchun amaliy yordam ko‘rsatadi. Bunda muammoli vaziyatni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muammoli vaziyat yaratishda:

a) texnik-taktik tayyorgalikda ziddiyatlarni vujudga keltirish va uning yechimini topishga kurashchining o‘ziga taklif etish;

b) aynan bir xildagi texnik-taktik tayyorgarlikni turli xil yechimini topish;

d) kurashchilarga holatga turlicha yondashishni o‘rgatish;

e) amalga oshirilgan texnik-taktik holatni taqqoslash, umumlashtirish va xulosalar chiqarishga undashga olib keladi va ularni qo‘llash ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun ham “Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” o‘quv fanini o‘qitishda muammoli ta’lim texnologiyasining ro‘li katta.

Dasturlashtirilgan ta’lim texnologiyasi - o‘quvchi-talabalarning maxsus ishlab chiqilgan o‘quv materiallari ustida mustaqil ishlashlarini yo‘lga qo‘yish texnologiyasi hisoblanadi. Bunda milliy kurash bo‘yicha sport kurashining paydo bo‘lishi, ularning turlari, usullari, tamoyillari, kurashning texnik-taktik mahorat tamoyillari, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy tayyorgarligi, texnik hamda taktik tayyorgarligi va boshqa o‘quv ma’lumotlarini dozalarga bo‘lib, ularni ketma-ketlikda, izchillikda bayon etish bilan tavsiflanadi. Chunki bu ta’limda o‘quv ma’lumotlarini muayyan dozalarga ajratish, o‘qish tempini indivuduallashtirishi va asta-sekin aniqdan-noaniqqa, oddiydan-murakkabga qoidasiga ko‘ra amalga oshirish, o‘quv materialini o‘rganish nazoratini izchillik bilan o‘tkazish, o‘tilgan mavzuni kichik ulushlarga bo‘lib, ularni to‘liq o‘zlashtirilishini ta’minlagandan so‘ng o‘quv materialining keyingi ulushini taqdim etishga o‘tishni ta’minlash kabi didaktik talablar yotadi.

Bu talabning o‘ziga xos tomoni shundan iboratki, talaba fan o‘quv materialining oldingisini mukammal o‘zlashtirmasa, keyingisini o‘zlashtira olmaydi. Aniq va to‘g‘ri tashkil etilgan individual xarakterdagi talabaning mustaqil ishi o‘quv ma’lumotlarini to‘liq o‘zlashtirishga imkon yaratadi. Yaxshi tashkil etilgan talabaning o‘quv-biluv faoliyati, uning ustidan o‘rnatilgan doimiy nazorat, talaba bilim olishi va rivojlanishini ta’minlaydi.

Modulli ta’lim texnologiyasi. O‘qitishning yangi texnologiyalarini izlab topish borasida olib borilgan tadqiqotlar, ta’lim oluvchilarning mustaqil bilish faoliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’limda modulli o‘qitish texnologiyasining

yaratilishiga olib keldi. Modulli o‘qitish texnologiyasi aniq ta’lim oluvchiga mos keluvchi o‘qitish usulini tanlashni, o‘quv ma’lumotlarini o‘quvchi-talabaning tayyorgarligi, o‘quv-biluv ehtiyojiga muvofiqlashtirish, o‘quv fani bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni mustaqil ishlashlari asosida modullar bo‘yicha tizimlashtirishni nazarda tutadi.

Professor N.H.Avliyoqulov va pedagogika fanlari nomzodi N.N.Musayevalar ta’kidlaganlaridek:

- modulli o‘qitish didaktik tizimning har bir tizilmasini (komponentini) so‘zsiz ishlanishini ta’minlaydi va ularni modulli dasturda va modullarda ko‘rgazmali taqdim etadi;

- modulli o‘qitish, o‘qitish mazmunini aniq tarkiblash, nazariy materialni ketma-ket bayon etish, o‘quv jarayonini uslubiy material bilan ta’minlash, o‘qitish jarayoniga tuzatishlar kiritishga imkon beruvchi o‘zlashtirilgan bilimlarni baholash va nazorat tizimini toqazo etadi;

- modulli o‘qitish o‘qitishni o‘zgaruvchanligini, o‘quv jarayonini o‘quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari va talablariga moslashni nazarda tutadi [3].

Modulli ta’lim texnologiyasining mazkur o‘ziga xos xususiyatlari milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi o‘quv fanini o‘qitishda:

- milliy kurash turlarini tartiblashtirish;

- “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi”ni modulli dastur shaklida o‘quv ma’lumotlari modullarga (makro, mikromoddullar tarzida) ketma-ketlikda o‘zlashtirishni rejalashtirish;

- tashkiliy shakllarda mustaqil bilim olish asosida olib borishni yo‘lga qo‘yish kabi masalalarni yechish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, modulli o‘qitish texnologiyasi fan ma’ruzalarini modullarga ajratishni, o‘qitish, o‘zlashtirishni nazorat qilish va baholashni yuqori texnologik jarayon asosida olib boruvchi texnologiya deb xulosa chiqarish mumkin.

Differensiallashgan ta’lim texnologiyasi - bu ta’lim oluvchilarning individual (ruhiy va jismoniy) xususiyatlarini inobatga olib tashkil etilgan ta’lim texnologiyasi hisoblanadi. Ma’lumki, didaktika fani ta’lim oluvchilarni bilim darajasi, fikrlashi, xotirasi, qobiliyatini inobatga olib, ularni a’lo, yaxshi, o‘rta va bo‘sh o‘zlashtiruvchilarga ajratib o‘qitish maktab amaliyotida keng qo‘llaniladi. Bunday mashg‘ulotlar mashqlarni tashkil etish odatda differensial ta’lim deb yuritiladi.

Sport kurashida esa kurashchilarning jismoniy, ruhiy, texnik, taktik tayyogarliklarini inobatga olgan holda ularni guruhlarga ajratib tashkil etiladigan mashg‘ulotlarni differensial ta’lim deb aytish mumkin. Bunday yondashish sportchida taktik-texnik tayyorgarlikning oshishida, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashida muhim o‘rin tutadi. Bunday ta’limda sportchi faollashadi, o‘zining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi ustida muntazam shug‘ullanadi. Buning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki murabbiy milliy kurash turlari, milliy kurash mashg‘ulotining maqsadi, vazifalari, vositalari, usullari, tamoyillari,

kurashchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi to‘g‘risida ham ilmiy-nazariy ham amaliy-usuliy ma’lumotlarni mukammal egallashi talab etiladi.

Shunday qilib, “Kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” fanini o‘qitishda differensial ta’lim texnologiyasidan foydalanish ta’lim oluvchilar yoki bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda murabbiylarni past o‘zlashtiruvchidan qoniqarli o‘zlashtiruvchi darajasiga, qoniqarli o‘zlashtiruvchilarni yaxshi o‘zlashtiruvchilar darajasiga, yaxshi o‘zlashtiruvchilarni a’lo o‘zlashtiruvchilar darajasiga ko‘tarish mumkinligi amalda tasdiqlangan. Demak, “Milliy sport kurashi va uni o‘qitish texnologiyalari” fani mavzularini o‘qitishda differensial ta’lim texnologiyasini qo‘llash yaxshi samara beradi.

Mujassamlashtirilgan ta’lim texnologiyasi - ta’lim oluvchilarning his qilish xususiyatlarini, idrok etish faoliyatlarini inobatga olgan mashg‘ulotlarni bloklarga biriktirib, egallangan bilimlar samaradorligini oshirish hamda ularni idrok etish qobiliyati, faolliklari, qiziqishlari, aqliy intellektual imkoniyatlarini orttirishga qaratilgan ta’lim texnologiyasidir. “Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” fanini mujassamlashgan ta’lim texnologiyasi asosida o‘qitish sport turkumidagi o‘quv fanlarining o‘qitishni mujassamlashgan holda o‘qitishni nazarda tutadi. Bunda kurashga tayyorgarlik jarayonidagi harakatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, vaziyatni to‘g‘ri tushunish va unga qarab kuchini taqsimlash to‘g‘ri ta’minlanadi. Zero, inson ongi, sezgisi, ruhiy faoliyati o‘zaro mujassamlashgan birliklardan tashkil topgan. “Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” fani mazmunidagi mavzularni mujassamlashtirilgan ta’lim asosida o‘rganish kurashchilarning bilimdonlik darajasi va jismoniy, ruhiy, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantiradi, mavzularni hayotiy lavhalar bilan bog‘lashni ta’minlaydi. Shuningdek, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarning bilish faoliyatini mazmunan boyitadi hamda quyidagilarning namoyon bo‘lishini ta’minlaydi:

a) o‘rganilayotgan fan g’oyalarini chuqurlashtiradi va zukkolik, faollikni oshiradi;

b) kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, mustaqillikni tarbiyalaydi;

d) har bir mashg‘ulot doirasida faoliyat turlarini almashtirishga yordam beradi;

e) mashg‘ulotlarni ko‘rgazmali, illyustrativ, axborotli tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi;

f) mustaqil, ijodiy fikrlash va tadqiqotchilik faoliyatini tashkil etishni yo‘lga qo‘yadi.

Rivojlantiruvchi ta’lim texnologiyasi - ta’lim oluvchilarning tabiiy rivojlanish qonuniyatlari asosida uning ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish va muammoni mustaqil yecha oladigan, fan mazmunini anglash uchun kerakli bilimni qidirib topa olish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi ta’limdir. Bu ta’lim texnologiyasi jahon standarti talabiga javob beradigan, o‘ziga, boshqalarga, jamiyatga, davlatga, tabiatga, mehnatga, o‘zining shaxsiy faoliyatiga to‘g‘ri munosabatni bildira

oladigan, ijodkor, tadbirkor kadrlarni tayyorlash va o‘z-o‘zini takomillashtiradigan shaxsni tarbilashga qaratilgan ta’lim texnologiyasidir. Mazkur ta’lim texnologiyasi ta’lim jarayoni ishtirokchilari (subyektlar)ning harakatlarini faollashtiradi hamda o‘zaro faoliyatni jadallashtiradi, interfaollikni vujudga keltiradi. Bu esa faqatgina axborotlarni shunchaki qabul qilishni emas, balki o‘rganilayotgan obyektlar yoki jarayonlarning o‘zaro harakatlarni tezlashtiradi, ma’lumotlar, axborotlar xususiyatlarini faol tadqiq qilish imkoniyatlarini vujudga keltiradi.

Demak, rivojlantiruvchi ta’lim o‘qitish jarayonini jadallashtirish, bilim oluvchilar faoliyatini faollashtirish, birgalikdagi harakatlarni uyg‘unlashtirishga qaratilgan ta’lim hisoblanib, ta’lim va tarbiya vazifalarini oqilona hal qilishga katta imkoniyatlar yaratadi.

Xulosa. Shunday qilib, nazariy jihatdan ishlab chiqilib, amaliy faoliyatda qo‘llanilayotgan o‘qitishning zamonaviy texnologiyalari o‘zida o‘qitishning tashkiliy shakllar tizimi, ta’lim metodlari, majmuasi, vositalari, maqsad, vazifa, ta’lim o‘rgatuvchi va ta’lim o‘rganuvchining birgalikda, hamkorlikdagi faoliyatlarini tashkil qiluvchi, o‘quv ma’lumotlarini o‘zlashtirishda imkoniyatlardan to‘liq foydalanuvchi texnologiyadir. Shuning uchun ham u produktiv hisoblanadi.

Hozirgi zamon ta’lim nazariyasi (didaktikasi)da o‘qitishning mazmunini to‘ldiruvchi o‘qitishning interfaol metodlari mavjud. Bu metodlar o‘qitishning samaradorligini oshiradi, o‘quvchi-talabalarning ijodiy, mustaqil, tanqidiy fikrlashlarini shakllantiradi va qobiliyatini rivojlantiradi, raqobatbardosh yetuk mutaxassislarni tayyorlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda.- T.: “O‘zbekiston”, 1999. 37-38-betlar.

2. Avliyoqulov N.H., Namozova N.J. Muammoli o‘qitish texnologiyalari. -T., 2004. 12-bet.

3. Avliyoqulov N.H., Musayeva N.N. Modulli o‘qitish texnologiyalari. -T.: “Fan va texnologiyalar”, 2007. 27-bet.

4. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari. –Buxoro, 2014-yil.

5. Milliy g‘oya: targ‘ibot texnologiyalari. 28- bet.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

KIChIK YOShDAGI BOLALARGA INGLIZ TILINI O‘RGATISh METODLARI HAMDA ULARDAN FOYDALANISh USULLARI

Sabirova Zebo Baxramovna
Katta o‘qituvchi
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
Raxmatullayeva Madina Fatxullayevna
Talaba
zebisobibek@gmail.com

Annotatsiya: *Bu maqolada kichik yoshdagi bolalarga xorijiy tilni o‘rgatish uslublari haqida bir qancha ma’lumotlar keltirilgan. Maqolada yosh bolalarga yangi xorijiy tillarni o‘rgatishda samara beradigan metodlar, shuningdek qiziqarli o‘yinlar o‘rgatishning samaradorligi, ularning bir tilni emas, balki bir qancha xorijiy tillarni o‘rganishini tashkil etish haqida fikrlar beriladi. Xorijiy tillarni o‘rgatishda ayniqsa yosh bolalarga o‘qitishda nimalarga ahamiyat berish zarurligi to‘g‘risida bir qancha ilmiy va amaliy xulosalar bu maqolada jamlandi.*

Kalit so‘zlar: *Xorijiy tili, yosh bolalar, qiziqarli o‘yinlar, aqliy faoliyat, amaliy mashg‘ulotlar, multfilmlar, topishmoqlar topish, metodlar.*

Аннотация: *В данной статье приводятся некоторые сведения о методах обучения иностранному языку детей младшего возраста. В статье приводятся идеи об эффективных методах обучения детей младшего возраста новым иностранным языкам, а также об эффективности обучения их интересным играм, организации их обучения не одному языку, а нескольким иностранным языкам. В данной статье обобщается ряд научных и практических выводов о том, на что следует обращать внимание при обучении иностранным языкам, особенно детей младшего возраста.*

Ключевые слова: *Иностранный язык, дети младшего возраста, интересные игры, умственная деятельность, практические упражнения, мультфильмы, разгадывание загадок, методы.*

Abstract: *This article was provided some information about the methods of teaching a foreign language to young children. The article provides ideas on effective methods for teaching young children new foreign languages, as well as the effectiveness of teaching them interesting games, and organizing their learning not just one language, but several foreign languages. This article summarizes a number of scientific and practical conclusions about what should be paid attention to when teaching foreign languages, especially to young children.*

Key words: *Foreign language, young children, interesting games, mental activity, practical exercises, cartoons, solving riddles, methods.*

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayoni insonlardan o‘z ona tilidan tashqari yana bir necha xorijiy tillarni o‘rganishni taqozo qilmoqda. Hozirgi tadqiqotlar ushbu jarayonni erta yoshda boshlash samaraliroq bo‘lishini ko‘rsatadi. Xorijiy tillarni necha yoshdan o‘rgangan ma’qul. Dunyo olimlari 10 yoshgacha bo‘lgan davrda bola chet tilini oson o‘zlashtirilishi bo‘yicha yaqdil fikr bildirishgan. Bu davrda bola tillarni tushunib emas balki mexanik tarzda o‘rganadi, shuning uchun xorijiy tilni qo‘llanilishi va talaffuzi oson o‘zlashtiriladi.

Jamiyatimizda chet tiliga bo‘lgan talab bir tomondan shundan iboratki, ota-onalar tilni nafaqat zamonaviy insonni tarbiyalashning omili, balki uning jamiyatdagi ijtimoiy va moddiy farovonligining asosi deb tushunadi; boshqa tomondan, bu talab zamonaviy dunyo talablari va globallashuv jarayonlariga moslashuv zaruratini ham aks ettiradi.

Chet tilini erta yoshda o‘rganish muammosi hozirgi globallashuv sharoitida alohida dolzarblik kasb etmoqda. Agar bundan 20 yil muqaddam xorijiy tilni bilish faqat ayrim sohalarda ish faoliyati yuritishda zarur bo‘lgan bo‘lsa, bugungi kunda kamida bir nechta xorijiy tilni o‘zlashtirish shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatning muhim omiliga aylanmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017 yil 16-avgust kuni o‘tkazilgan yig‘ilishda maktabgacha ta’lim muassasalariga 5–6 yoshli bolalarni to‘liq qamrab olishni ta’minlash, ushbu sohadagi islohotlarni tizimli yo‘lga qo‘yish maqsadida “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qaror qabul qilindi. Mazkur qaror asosida belgilangan davlat talablari maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, rivojlanayotgan jamiyat ehtiyojlariga mos holda ma’nan yetuk, intellektual salohiyatga ega bo‘lgan shaxsni shakllantirishga qaratilgan.

Xususan, xorijiy tillarni o‘qitishda ilg‘or xorijiy tajriba, zamonaviy ilm-fan yutuqlari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining qo‘llanilishi bu yo‘nalishdagi ta’lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalarning ilk yoshlarida o‘zlashtirilgan bilim va ko‘nikmalar mustahkam bo‘lishi haqida ajdodlarimiz tomonidan bildirilgan “Yoshlikda olingan bilim toshga o‘yilgan naqsh kabidir” degan ibora bejizga aytilmagan. Demak, aynan shu davrda chet tillarini o‘rgatish bolaning til kompetensiyalarini shakllantirishda muhim bosqich sanaladi.

Shuningdek, zamonaviy ota-onalar o‘z farzandlarining kelajakda global iqtisodiyotda muvaffaqiyat qozonishi uchun ingliz tilini erta yoshdan boshlab o‘rganish zarurligini tobora chuqurroq anglab yetmoqdalar. Chet tilini, jumladan ingliz tilini, rasmiy maktab ta’limidan tashqari, masalan, ingliz tilidagi filmlarni tomosha qilish, audiokitoblar eshitish, hamda bolalarga mos adabiyotlarni o‘qish orqali ham o‘zlashtirish mumkin.

Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, ingliz tilini kichik yoshdan o‘rganishni boshlagan bolalar ravon so‘zlashishga intiladilar, grammatik va fonetik xatolar soni

kamroq bo‘ladi, bu esa tilni tezroq egallashlariga yordam beradi. Erta yoshdagi til o‘rganish bolalar uchun quyidagi afzalliklarni ta’minlaydi:

- kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishi;
- muammolarni hal qilish, tanqidiy fikrlash va tinglab tushunish kabi miyaning murakkab funksiyalarini faollashtirish;
- xotira, diqqat va ko‘p vazifalarni bajarish salohiyatining kuchayishi;
- ijodiy tafakkurni rivojlantirish hamda o‘quv faoliyatida yuqori natijalarga erishish.

Ingliz tili bugungi kunda xalqaro muloqot vositasi sifatida nafaqat akademik muhitda, balki iqtisodiyot, texnologiya, fan va madaniyat sohalarida ham muhim ahamiyatga ega. Shu bois, bolalarga ingliz tilini aynan kichik yoshda o‘rgatishni boshlash tavsiya etiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson miyasi aynan erta bolalik davrida eng faol rivojlanish bosqichida bo‘ladi. Bu jarayonda til shakllanishi, fonetik eshituv qobiliyati va nutq tizimlari hali barqarorlashmagan bo‘ladi, bu esa yangi tilni tabiiy ravishda o‘zlashtirish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Erta yoshdagi bolalar vizual tasvirlarga, rang-barang sahnalarga va jonli harakatlarga katta qiziqish bildiradilar. Shu sababli ingliz tilida tayyorlangan animatsion videolar, qisqa metrajli o‘quv filmlar va interaktiv materiallar til o‘rganish jarayonida samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Ammo, bu kabi materiallarning juda uzun bo‘lmasligi, bolani zeriktirmasligi muhim. Shuning uchun bolalar auditoriyasiga mo‘ljallangan o‘quv videolari qisqa, mazmunli va didaktik jihatdan qiziqarli bo‘lishi talab etiladi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari. Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o‘rgatishning kaliti bu tilni o‘zlashtirish asoslarini tushunish va ulardan bolalarni o‘rganishga qiziqish uyg‘otadigan tarzda foydalanishdir. Bolalar o‘yin va taqlid dunyosida yashaydilar kichik yoshdagi bolalarga yoshligidan ingliz tilini o‘rgatishning yettita usuli mavjud, jumladan, kundalik muloqotda qo‘llaniladigan iboralar, o‘rganilayotgan tilda tez-tez muloqat qilish, xorijiy tilni qiziqish bilan o‘rganish, texnik vositalardan foydalanish, xususan ingliz tilidagi kichik hikoyalar, mazmunan sodda kitoblarini o‘qish, grammatikaga berilmaslik va turli hil media plakatlardan ko‘rgazmali qurollardan foydalanish usullari ingliz tilini o‘rganishda samaralidir.

Inglizcha tez-tez gaplashish. Bolalar uchun ingliz tilida to‘g‘ri gapirishni o‘rganish uchun yana bir samarali strategiya har kuni tez-tez mashq qilish bilan birga muntazam suhbatlar, biz kichik yoshdagi bolalar ingliz tilini mashq qilishlari uchun har kuni ma’lum vaqtni belgilashimiz mumkin va muddat qisqa bo‘lishi masalan, 15-20 daqiqaga tashkil etilgan bo‘lsa, yaxshi natija beradi. Chunki kichik yoshdagi

bolalar tez zerikish tendentsiyasiga ega. Uzoq, tartibsiz soatlardan ko‘ra qisqa, izchil o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish yaxshiroqdir.

Ingliz tilini qiziqarli usullar bilan o‘rgatish. Kichik yoshdagi bolalarni o‘yinga jalb qilish va ingliz tilini o‘rganishga qiziqishini oshirishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Biz bolalarga ingliz tilini o‘rganishini yaxshilashga yordam berish uchun Letter Scramble (Tartibsiz harflar), elektron o‘yinlar yoki boshqa o‘yinlarni berishimiz mumkin. Faoliyat davomida qancha ko‘p so‘zlarni to‘g‘ri topishi dofamin yoki bizni xursand qiladigan gormon chiqariladi, deydi doktor Marta Berns. Dunyo miqyosida tilni o‘rganish bo‘yicha olimlar turlicha fikr-mulohaza yuritadi. Nevropatolog olimlar fikricha yosh bola o‘z faoliyatini qanchalik yaxshi hotiralar bilan eslab qolsa. Xuddi shunday, ingliz tilini o‘rganayotganda, u qiziqarli tarzda amalga oshirilsa, bolalar uchun eslab qolish osonroq bo‘ladi.

Munozara. Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini samarali o‘rgatish uchun asosiy yondashuv – bu til o‘zlashtirish jarayonining psixologik va lingvistik asoslarini to‘g‘ri tushunish va ularni bolaning qiziqishini oshiruvchi shaklda tashkil etishdan iboratdir. Bolalar odatda o‘yin, taqlid va vizual sezgi orqali atrof-muhitni idrok etadilar. Shunga muvofiq ravishda, kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o‘rgatishda quyidagi yetti asosiy metoddan foydalanish tavsiya etiladi:

– kundalik muloqotda qo‘llaniladigan iboralarni muntazam ishlatish;
– o‘rganilayotgan tilda tez-tez muloqot qilish;
– xorijiy tilga nisbatan ijobiy munosabat va qiziqishni shakllantirish;
– texnik vositalardan (audio, video materiallar) foydalanish;
– ingliz tilidagi mazmunan sodda hikoyalar va kitoblarni o‘qish;
– grammatik qoidalarga haddan ziyod urg‘u bermaslik;
– ko‘rgazmali vositalar, xususan media-plakatlardan keng foydalanish.

Bu metodlar kichik yoshdagi bolalarning tabiiy tilda o‘zlashtirish jarayoniga mos keladi va ularning til ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Kundalik muloqotdan foydalanish.

Oddiy kundalik muloqot orqali til o‘rganish usuli – kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini singdirishning eng samarali yo‘llaridan biridir. Ularga iloji boricha tez-tez ingliz tilida murojaat qilish orqali so‘z boyligi kengayadi va talaffuz yaxshilanadi. Bolalar tilni avtomatik tarzda eslab qolishga moyildirlar.

Muntazam mashq qilish.

Ingliz tilida doimiy va izchil muloqotga kirishish bolalarning so‘zlashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Har kuni 15–20 daqiqalik qisqa, ammo mazmunli suhbatlar tashkil etilishi bolalarning e’tiborini jamlashga va tez zerikmasligiga xizmat qiladi.

Ingliz tilini qiziqarli usullar orqali o‘rgatish.

Erta yoshdagi bolalarda til o‘rganishga qiziqishni oshirish uchun interaktiv va o‘yin asosidagi yondashuvlar eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Masalan,

Letter Scramble, oddiy inglizcha elektron o‘yinlar, so‘z topish mashqlari orqali bolalarda rag‘bat uyg‘otiladi. Neyropsixologiya sohasidagi olima Marta Berns ta’kidlaganidek, faoliyat davomida muvaffaqiyatga erishgan bolalarda dofamin gormoni ajraladi, bu esa ijobiy his-tuyg‘ular va bilimlarni eslab qolishni kuchaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolaning xotirasida ijobiy tajribalar orqali shakllangan til ko‘nikmalari mustahkam bo‘ladi. Ingliz tilini o‘rganish jarayonini aynan qiziqarli, emotsional jihatdan boy shaklda tashkil etish orqali bolalarda tilga bo‘lgan ijobiy munosabat shakllantiriladi va bu ularning uzoq muddatli bilimlariga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Texnologiyalardan foydalanish.

Zamonaviy davrda kichik yoshdagi bolalarning texnologiya va gadjetlarga qiziqishi ortib bormoqda. Bu holat har doim ham salbiy oqibatlarga olib kelmaydi, aksincha, undan samarali pedagogik maqsadlarda foydalanish mumkin. Xususan, bolalarda ingliz tiliga qiziqishni shakllantirish va uni o‘rganishga undashda internet resurslari, multimediali vositalar hamda interaktiv kontentlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Masalan, ingliz tilidagi rang-barang va qiziqarli fotosuratlar, animatsiyalar va videolar bolalarda tilga nisbatan ijobiy munosabat va motivatsiyani kuchaytirishi mumkin.

Ingliz tilidagi hikoya va ertaklarni o‘qish.

Garchi kichik yoshdagi bolalar o‘qishni mustaqil ravishda to‘liq o‘zlashtirmagan bo‘lsalar-da, ularga ingliz tilidagi sodda va mazmunli hikoya yoki ertak kitoblarini ovoz chiqarib o‘qib berish samarali usul sanaladi. Bunday faoliyat nafaqat ularning eshitish va tushunish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, balki ota-ona va bola o‘rtasidagi emotsional aloqani mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, uxlashdan oldin ertak o‘qib berish orqali bola mazmunni eslab qolishga moyil bo‘ladi, bu esa til o‘zlashtirish jarayonini osonlashtiradi.

Grammatikani o‘rgatishga ortiqcha urg‘u bermaslik.

Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o‘rgatishda grammatik qoidalarga haddan tashqari e’tibor qaratish tavsiya etilmaydi. Chunki bu bosqichda asosiy e’tibor bolalarning tabiiy va erkin muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilishi lozim. Grammatik xatolarga doimiy tarzda e’tibor qaratish bolada tilga nisbatan qo‘rquv va ishonchsizlik hissini uyg‘otishi mumkin. Shuning uchun, bu yosh davrida bolalarning tilda erkin fikr bildirishga intilishini rag‘batlantirish muhim hisoblanadi.

Devorlarga inglizcha plakatlarni joylashtirish.

Ingliz tilini o‘rgatishda qulay va samarali usullardan biri – bu uy muhitida ingliz tilidagi plakat va ko‘rgazmali materiallardan foydalanishdir. Masalan, oshxonaga ovqat nomlari, hojatxonaga tana a’zolari, yotoqxonaga ranglar va shakllar haqida plakatlarni joylashtirish orqali bolalar tabiiy muhitda tilni

o‘zlashtirishga boshlaydi. Bu usul bolalarga ingliz tilidagi so‘z va iboralarni kundalik hayot faoliyatlari orqali mustahkamlash imkonini beradi.

Madaniy kontekstda til o‘rganish.

Til o‘rganish faqat lingvistik bilimlar bilan cheklanmay, balki u orqali jamiyat, urf-odatlar va madaniy qadriyatlarni ham o‘zlashtirish imkonini beradi. Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o‘rgatish jarayonida ularni ingliz tilida ifodalanuvchi madaniy komponentlar – an’anaviy o‘yinlar, kiyimlar, taomlar, tabiat hodisalari bilan tanishtirish muhimdir. Bu esa bolalarda til o‘rganishga nisbatan chuqurroq motivatsiya va tushuncha shakllantiradi.

Ilmiy dalillar va amaliy tavsiyalar.

Yuqorida bayon etilgan uslublar va yondashuvlar bolalarga ingliz tilini kichik yoshdan boshlab o‘rgatishning samaradorligini tasdiqlovchi ilmiy dalillarga tayanadi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, til o‘rganishni erta yoshdan boshlash aqliy rivojlanish, kommunikativ ko‘nikmalar va madaniy dunyoqarash shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Til o‘rganishni ingliz tilidagi kitoblar o‘qish, qo‘shiqlar kuylash, o‘yinlar o‘ynash orqali tabiiy tarzda boshlash mumkin. Bundan tashqari, malakali o‘qituvchilar rahbarligida olib boriladigan interaktiv darslar ham o‘quv jarayonini yanada samarali qiladi.

Xulosa qilib aytganda, kichik yoshdagi bolalarga xorijiy til, xususan, ingliz tilini o‘rgatish jarayoni majburiyat sifatida emas, balki qiziqarli va interaktiv mashg‘ulot tarzida olib borilishi lozim. Bu jarayonda samarali metod va vositalardan foydalanish, bolalarda til o‘rganishga bo‘lgan ijobiy munosabat va motivatsiyani shakllantirish orqali ularning keyingi ta’lim olish jarayoniga mustahkam poydevor yaratiladi. Tilni o‘rganish faqatgina dars jarayonida emas, balki oila, jamoa va ijtimoiy muhitda ham qo‘llab-quvvatlanishi lozim. Hozirgi globallashuv davrida bir necha tilni bilish inson salohiyatining muhim ko‘rsatkichlaridan biriga aylanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Astafieva M.D. Ingliz tilini o‘rganayotgan bolalar uchun ta’til. - M.: Mozaikasintez, 2009 y.

2. Galskova N.D., Nikitenko Z.N. Chet tillarni o‘qitish nazariyasi va amaliyoti. uslubiy qo‘llanma.-M.: Airis-press, 2004.

3. Guseva L.P. Biz o‘ynaymiz, o‘qitamiz, o‘zlashtiramiz - biz ingliz tilini bilishni xohlaymiz. - Rostov n / a: Feniks, 2009 y.

4. Zemchenkova T.V. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ingliz tili. - M.: VAKO, 2008 yil.

5. Ivanova M.V. Bolalar uchun ingliz tili. - M.: AST: Astrel, 2009 y.

6. Trofimova G.S. Chet tillarni o‘qitishning pedagogik asoslari (Subaktika didaktikasi). - Izhevsk: Udmurt universiteti nashriyoti, 1999 y.

7. Kozina S.V. Ingliz tilida maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta’til. - M.: TC Sphere, 2008 yil.

8. O‘ktamova Munavvara G‘ayratjon qizi, Raufjonova Navo‘za Botir qizi. “Kichik yoshdagi bolalarga til o‘rgatish metodikalari yohud har xil qo‘shiq bilan qiziqtirib o‘rgatish”.

9. N.M.Qayumova, M. N. Kayumova, M.N.A’zamova – Toshkent: Tafakkur nashriyoti , 2019 . – 688b.

SPORTDA ILMIY TADQIQOT KOMPETENTSIYASINI RIVOJLANTIRISh METODOLOGIYASI

Yaqubov Fazliddin Muxitdinovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
fazliddin.yaqubov.89@mail.ru

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan pedagogik metodlar va ulardan foydalanish uslubiyati adabiyotlar tahlili asosida yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *ilm-fan, jismoniy tarbiya va sport, tadqiqot, ilmiy-tadqiqot, kompetensiya, mutaxassis, kompetentlik, kasbiy kompetensiya.*

Аннотация: *В данной статье на основе анализа литературы освещены педагогические методы, используемые в развитии научно-исследовательской компетентности специалистов по физической культуре и спорту, и методика их использования.*

Ключевые слова: *наука, физическая культура и спорт, исследование, научно-исследовательская работа, компетенция, специалист, компетентность, профессиональная компетенция.*

Abstract: *This article, based on a literature review, highlights the pedagogical methods used in developing the research competence of physical education and sports specialists and the methodology for their application.*

Key words: *science, physical education and sports, research, scientific research, competence, specialist, competence, professional competence.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida ularning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu kompetentlik nafaqat nazariy bilimlarni egallash, balki amaliy tadqiqotlar olib borish, ilmiy tahlil qilish, innovatsion texnologiyalardan foydalanish hamda sport jarayonlarini ilmiy asoslash qobiliyatlarini shakllantirishni talab etadi. Shu maqsadda pedagogik metodlar samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Bunda ilmiy tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish jarayonlarini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va yechim sifatida ularga yangicha zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqib amaliyotga joriy qilish soha oldida turgan dolzarb

masalalardan biridir. Ayni vaqtda “jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda” [1]. Zero, ilmga asoslangan ta’lim asosida bo‘lajak mutaxassislarni har tomonlama yetuk, kasbiy professional qilib tarbiyalash mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Hozirda jahonda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashga bo‘lgan ehtiyoj oshib bormoqda. Sababi, “rivojlanishning barcha jihatlarida global raqobat kuchayishi sharoitlarida jahondagi har bir mamlakat oldida bugungi kunda inson kapitali sifatini oshirish zarurligi yuzaga keladi. Bu millatning salomatligini — barcha yoshdagi aholining sog‘lom dunyoqarashini, jismoniy, ma’naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to‘g‘risida doimiy g‘amxo‘rlik qilish masalalariga yondashuvlarni tubdan qayta ko‘rib chiqishni talab etadi” [2].

Bu masalalarni hal qilishning birinchi bosqichi sifatli ta’lim jarayoni bilan bog‘liq. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish sifati birinchi navbatda o‘qitish metodlarini to‘g‘ri tanlanishiga bog‘liqdir. To‘g‘ri tanlangan metod ta’lim oluvchilarning yangi bilimlarni ongli va chuqur o‘zlashtirishlariga, ularda faollik va ijodkorlikning rivojlanishiga olib keladi hamda shu asosda tafakkur tarzining progressiga sabab bo‘ladi. Shu sababli tajribali pedagog - murabbiylar ta’lim samaradorligini oshirish maqsadida o‘qitishning ko‘p sonli metodlaridan eng qulay va talabalarning bilim olishini faollashtiradigan zamonaviy metodlarini tanlaydi.

Ta’lim metodlarini tanlash har bir sport mashg‘ulotining maqsadiga bog‘liq bo‘lib, pedagog-murabbiy mavzuning hajmi va murakkabligi, sportchi talabalarning o‘quv imkoniyatlari ya’ni, qiziqishi hamda qobiliyatlarini e’tiborga olib dars-mashg‘ulotini oqilona tashkil etishi kerak. Murabbiy tomonidan puxta rejalashtirilib tanlangan metod ta’lim oluvchilarni faollikka, nazariy bilimlarini amalda qo‘llashga undashi lozim.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, “ilmiy tadqiqotchilik kompetensiyasi” tushunchasining umumqabul qilingan yagona bir ta’rifi mavjud emas. Biroq, olimlar tomonidan bunga bir qancha izohlar berib o‘tishgan. O.Y.Yefricheva ilmiy tadqiqotchilik kompetentlikni “ilmiy materialni tahlil qilish va baholash bilan bog‘liq qobiliyat” sifatida tushuntiradi [3]. N.G.Alekseyev esa uni “ijodiy fikrlash jarayoni va natijalarini aks ettiruvchi, tadqiqot-loyihalash faoliyatiga xos bo‘lgan qobiliyat” sifatida ta’riflaydi [4]. A.V.Xutorskiy tadqiqotchilik kompetensiyasini “bilimlar, tasavvurlar, harakat dasturlari, qadriyat tizimlari va munosabatlar majmuasi” sifatida ko‘radi [5].

Pedagogik metodlar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy tadqiqotchilik faoliyatida quyidagi ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi:

- Ilmiy muammolarni aniqlash va tadqiqot olib borish;
- Nazariy bilimlarni amaliyot bilan uyg‘unlashtirish;
- Analitik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish;
- Innovatsion texnologiyalar va yangi tadqiqot usullarini qo‘llash;
- Empirik tadqiqot natijalarini ilmiy asosda tahlil qilish.

Muhokama va natijalar.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy tadqiqotchilik kompetentligi bu - sohasida ilmiy faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va qobiliyatlarning jamlanmasi bo‘lib, u muammoni aniqlash va unga yechim taklif qilish, ilmiy usullarni qo‘llash, natijalarni baholash hamda yangi uslubiyatlarni ishlab chiqish bilan bog‘liq bo‘ladi [6].

Bugungi kunda pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayoniga ta’sir qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda va uning samaradorligini oshirmoqda.

Pedagogik texnologiya — bu ta’lim jarayonida muayyan maqsadlarga erishish uchun pedagoglar tomonidan ishlatilgan usul va vositalarning tizimli jihati. Ushbu texnologiyalar ta’limning sifati va samaradorligini oshirish, ta’lim mazmunini talablarga moslashtirish va o‘quvchilarning diqqatini tartibga solish uchun qo‘llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan pedagogik metodlar umumiy holda an’anaviy, innovatsion va interaktiv metodlar kabi guruhlarga bo‘linadi. Har biri o‘ziga xos didaktik vazifalarni bajaradi va ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bular quyidagilar:

1. An’anaviy metodlar: an’anaviy pedagogik metodlar ilmiy bilimlarni o‘zlashtirish va tadqiqot olib borish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Masalan:

- ma’ruzada sport ilmiy tadqiqotlari bo‘yicha asosiy nazariy bilimlarni yetkazish hamda ilmiy-tadqiqotchilik usullari, statistik tahlil, tadqiqot metodologiyasiga oid ma’lumotlar berish vositasidir;
- tahlil va muhokamada sport tadqiqotlari bo‘yicha ilg‘or ilmiy maqolalarni tahlil qilish hamda tadqiqot natijalari va uslublarini muhokama qilish orqali ilmiy fikrlashni rivojlantirish mumkin;
- Amaliy mashg‘ulotlarda sportchilar jismoniy tayyorgarligini o‘lchash, natijalarni qayd etish, ilmiy tadqiqotlarda qo‘llaniladigan vositalarni o‘rgatish hamda sport jarayonlarini statistik va biomexanik jihatdan tahlil qilish mumkin.

2. Innovatsion metodlar. Zamonaviy ta’lim va tadqiqot jarayonlarida innovatsion metodlar an’anaviy metodlarga nisbatan yanada samarali natijalar berishi mumkin. Masalan:

- Loyihaviy metod yordamida sport mashg‘ulotlari, reabilitatsiya dasturlari yoki yangi jismoniy tayyorgarlik uslublarini ishlab chiqib, ilmiy loyiha asosida sportchilarning natijalarini yaxshilash bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berish mumkin;

- Ilmiy tadqiqot va tajribalar o‘tkazish yordamida sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini o‘lchash va tahlil qilish, turli sport sohalarida yangi texnologiyalarning ta’sirini o‘rganish hamda bu jarayonda axborot texnologiyalaridan foydalanishni amalga oshirish mumkin.

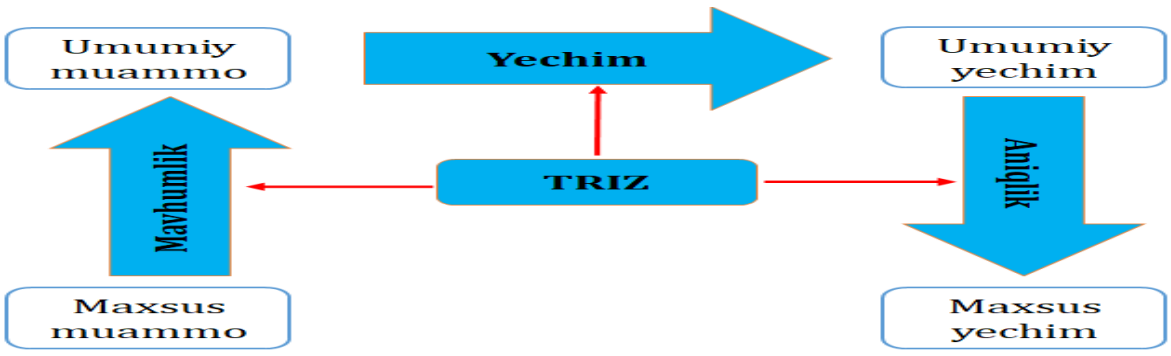
- Ilmiy tadqiqotlarda raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt va statistik tahlil dasturlaridan foydalanish yuqori samaradorlikka olib keladi.

3. Interaktiv metodlar. Sport mutaxassislarini ilmiy-tadqiqotchilik faoliyatiga jalb etishda interaktiv metodlar muhim ro‘l o‘ynaydi. Masalan:

- Case-study metodi. Ushbu metod barcha soha mutaxassislarini real voqea-hodisalar va muammoli vaziyatlar bilan ishlashga o‘rgatishi bilan ajralib turadi.

- Gamifikatsiya orqali ilmiy tadqiqotchining ro‘li va vazifalarini tushunish uchun maxsus simulyatsiyalar tashkil etish, shuningdek, sport jarayonlarini ilmiy tahlil qilish bo‘yicha eksperimentlarni o‘tkazish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan pedagogik metodlar ta’lim maqsadlariga erishish uchun ishlatiladigan usul va uslublar hisoblansa, pedagogik texnologiyalar esa innovatsion yondashuvlarni, texnik vositalarni, axborot texnologiyalarini o‘z ichiga olgan holda o‘qitish jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etishni nazarda tutadi. Shundan kelib chiqqan holda innovatsion yondashuvlardan biri “TRIZ” (nazariya, yechim, ixtiro, vazifa) hisoblanadi. “TRIZ” yondashuvi bu - bu muammolarni hal qilish va innovatsion yechimlarni topishda yordam beradigan texnologik va kreativ fikrlashning usulidir. “TRIZ” texnologiyasining sport va ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanishi bir nechta afzalliklarga ega bo‘lib, ular sportchilarning yutuqlarini oshirish, yangi mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish, sportdagi muammolarni hal qilish va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirishda yordam beradi.



TRIZ yondashuvining jismoniy tarbiya va sportda qo‘llashning o‘ziga xos jihatlari quyidagicha:

1) Mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish: TRIZ yordamida mashg‘ulotlarni yaxshilash uchun yangi metodlar va texnikalarni ishlab chiqish

mumkin. Masalan, mashg‘ulotlar davomida o‘zgaradigan sharoitlarga mos ravishda yangi yondoshuvlarni sinash.

2) Sportchilarni individual rivojlantirish: Har bir sportchi uchun alohida mashg‘ulot rejasi va strategiyasini ishlab chiqish mumkin. TRIZ bu jarayonda sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ularga mos ravishda treningni optimallashtirish imkonini beradi.

3) Taktika va strategiyani rivojlantirish: TRIZ yordamida sport faoliyatida yangi taktika va strategiyalarni ishlab chiqish uchun tizimli tahlil va kreativ yondoshuvlarni qo‘llash imkoniyatini yaratadi.

4) Jarohatlar va tiklanishni tahlil qilish: TRIZ jarohatlarni oldini olish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun yangi metodlarni ishlab chiqishda yordam beradi. Sportchilarni qayta tiklash uchun samarali yondashuvlar yaratish ham mumkin.

TRIZ texnologiyasining asosiy prinsiplari:

1) Kreativlikni rivojlantirish: TRIZ yordamida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga “odatiy” fikrlashdan chetga chiqib, yangicha va o‘ziga xos yechimlar topish uchun tizimli yondoshuvni o‘rgatish mumkin. Bu sportchilar va sport sohasidagi muammolarni innovatsion tarzda hal qilishga yordam beradi.

2) Muammolarni to‘liq tahlil qilish: TRIZ muammolarni chuqur tahlil qilishga va ularga qarshi samarali yechimlarni ishlab chiqishga yordam beradi. Sportda masalan, jarohatlar, mashg‘ulot samaradorligi yoki o‘yin strategiyalarida yuzaga kelgan muammolarni kompleks ravishda ko‘rib chiqish kerak bo‘ladi.

3) O‘zgarishlarni boshqarish: TRIZ texnologiyasi sport sohasida tez o‘zgarayotgan sharoitlarga moslashishni va muammolarni vaqtida aniqlashni osonlashtiradi. Bu metod yordamida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari mashg‘ulotlarda yuzaga kelayotgan o‘zgarishlarga moslashtirilgan yechimlar ishlab chiqadi.

4) Innovatsion yechimlar topish: TRIZ metodologiyasi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini innovatsion va kreativ yechimlarni topishga o‘rgatadi, bu esa sportda yangi texnologiyalar va strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda “TRIZ” texnologiyasini qo‘llash bosqichlari

№	Bosqich	Bosqichning maqsadi	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda qo‘llash	Natijalar
1.	Muammoni tahlil qilish va aniqlash	Tadqiqot muammosini aniqlash va uni tushunish	Sportchilarning tayyorgarlik jarayoni, jarohatlar, o‘yin texnikasi yoki jismoniy yuklamalarni tahlil qilish	Aniq muammo doirasi belgilanadi va tadqiqot mavzusi aniqlanadi

2.	Qarama-qarshiliklarni aniqlash	Muammo ichidagi qarama-qarshiliklarni topish (masalan, natijani yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirish)	Sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda yuklama va dam olish o‘rtasidagi muvozanatni topish	Muammoning asosiy konflikt nuqtasi aniqlanadi
3.	Ideal yakuniy natijani belgilash	Tadqiqot natijasida erishilishi kerak bo‘lgan mukammal natijani aniqlash	Sport mashg‘ulotlarining samaradorligini maksimal oshirish, sportchilarning reabilitatsiya jarayonini tezlashtirish yoki yangi mashg‘ulot metodikalarini ishlab chiqish	Ideal natija parametrlari belgilanadi
4.	Standart yechim usullarini izlash	TRIZ tamoyillari asosida innovatsion yechimlarni qidirish	Mashg‘ulot dasturlarini modifikatsiya qilish, texnologik innovatsiyalar kiritish yoki yangi ilmiy usullarni qo‘llash	Ilmiy tadqiqot uchun yangi yondashuvlar aniqlanadi
5.	Model yaratish va tajriba o‘tkazish	Yangi yechimni sport amaliyotida sinash va baholash	Olingan ma’lumotlar asosida sport mashg‘ulotlarining yangi formatini yaratish va sinovdan o‘tkazish	Eksperiment natijalari baholanadi va ilmiy xulosa chiqariladi
6.	Natijalarni optimallashtirish	Olingan natijalarni takomillashtirish va yanada samarali qilish	Sportchilar jismoniy tayyorgarligi, texnikasi yoki reabilitatsiya jarayonlarining samaradorligini oshirish uchun yangi modifikatsiyalar kiritish	Samarador va dalillarga asoslangan ilmiy-tadqiqot metodikasi ishlab chiqiladi
7.	Natijalarni joriy etish va ommalashtirish	Olingan natijalarni real hayotda sport ta’limi jarayoniga joriy etish	Ilmiy natijalarga asoslangan mashg‘ulot dasturlarini sport federatsiyalari, jismoniy tarbiya universitetlari va sport markazlariga joriy qilish	Ilmiy tadqiqot natijalari amaliyotga joriy qilinadi va tajriba orttiriladi

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish zamonaviy pedagogik metodlardan samarali foydalanishni talab etadi. An’anaviy, innovatsion va interaktiv metodlar orqali sport mutaxassislari ilmiy tadqiqot olib borish, muammolarni tahlil qilish, ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar. Shu boisdan, sport ta’limi tizimida pedagogik metodlarni tizimli ravishda qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. TRIZ texnologiyasidan foydalanish esa jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini oshirishga xizmat qilib, sport jarayonlarining samaradorligini oshirish, ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish va

innovatsion pedagogik texnologiyalarni sport amaliyotiga joriy qilishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020 yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877-sonli қарори. lex.uz.

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

3. Ефричева О.Ю. Исследовательская компетенция: ее сущность и содержание / О.Ю.Ефричева, И.В.Мельник, В.С.Михайлюкова // Актуальные исследования. 2021. — №14 (41). — С. 59-62.

4. Алексеев Н.Г. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся / Н.Г.Алексеев // Исследовательская работа школьников. – 2017. – №1. – С.24-33.

5. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как результат личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

6. Рындина Ю.В. Исследовательская компетентность в структуре ключевых компетентностей будущего педагога / Ю.В. Рындина // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – Курск. – 2011 – № 1.

РОЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДМЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Самихова Мадина Рахматуллаевна
Докторант
Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Сагимбаева Айжан Есенгазыевна
Кандидат химических наук
Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Шыналиев Асылбек Абдихадирулы
Старший преподаватель
Региональный инновационный университет
s_madi_r@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается роль практической подготовки в формировании предметных компетенций у будущих учителей химии. Особое внимание уделяется важности внедрения различных форм практического обучения для развития у студентов навыков и знаний, необходимых для*

эффективного преподавания химии. Оценены методы и подходы, которые способствуют успешному формированию предметных компетенций, а также роль педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов. Обоснована необходимость интеграции теоретических и практических компонентов в процессе подготовки учителей химии.

Ключевые слова: *практическая подготовка, предметные компетенции, учитель химии, педагогическая практика, методы обучения, образовательный процесс.*

Abstract. *The article considers the role of practical training in the formation of subject competencies of future teachers of chemistry. Special attention is paid to the importance of introducing various forms of practical training to develop students' skills and knowledge necessary for effective chemistry teaching. The methods and approaches that contribute to the successful formation of subject competencies, as well as the role of pedagogical practice in the training of qualified specialists are evaluated. The necessity of integration of theoretical and practical components in the process of chemistry teacher training is substantiated.*

Key words: *practical training, subject competencies, chemistry teacher, pedagogical practice, teaching methods, educational process.*

Annotaciya. *Maqalada bolajaq ximiya páni muǵallimlerinde pán kompetenciyaların qáliplestiriwde ámeliy tayarlıqtıń orni haqqında sóz baradı. Studentlerde ximiya pánin nátiyjeli oqıtıw ushın zárúr bolǵan kónlikpe hám bilimlerdi qáliplestiriwde ámeliy bilim beriwdiń túrli formaların engiziwdiń áhmiyetine ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Pánge baylanıslı kompetenciyalardı tabıslı qáliplestiriwge járdem beretuǵın metod hám jantasıwlar, sonday-aq, pedagogikalıq ámeliyattıń maman qánigeler tayarlawdaǵı ornı bahalandı. Ximiya páni muǵallimlerin tayarlaw procesinde teoriyalıq hám ámeliy komponentlerdi birlestiriw zárúrligi tiykarlanǵan.*

Tayanısh sózler: *ámeliy tayarlıq, pán kompetenciyaları, ximiya páni oqıtıwshısı, pedagogikalıq ámeliyat, oqıtıw metodları, bilim beriw procesi.*

Введение. Подготовка квалифицированных учителей химии является важной задачей для обеспечения высокого качества образования в школах. В последние годы особое внимание уделяется развитию предметных компетенций будущих педагогов, что включает как глубокие знания химии, так и способности эффективно передавать эти знания учащимся. Формирование таких компетенций невозможно без соответствующей практической подготовки, которая позволяет студентам не только закрепить теоретические знания, но и развить профессиональные навыки, необходимые для преподавания химии.

Практическая подготовка — это неотъемлемая часть подготовки учителей, которая обеспечивает их готовность работать в реальных образовательных условиях, решать педагогические задачи, организовывать

учебный процесс и проводить химические эксперименты. Важно, чтобы будущие учителя химии не только овладевали методами преподавания, но и умели эффективно применять эти методы в классе, а также разрабатывали инновационные подходы в обучении.

Цель и задачи исследования.

Целью настоящей работы является анализ роли практической подготовки в формировании предметных компетенций у будущих учителей химии. Задачи исследования включают:

1. Рассмотрение значения практической подготовки в формировании предметных компетенций учителей химии.
2. Анализ различных форм практического обучения для будущих педагогов.
3. Оценка влияния педагогической практики на развитие профессиональных навыков и знаний.
4. Обоснование необходимости интеграции теоретического и практического компонентов в процессе подготовки учителей химии.

Методы и организация исследования.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы исследования:

- **Анализ литературы**: изучение отечественных и зарубежных источников по вопросам подготовки учителей химии, а также методов и форм практического обучения.
- **Опрос студентов педагогических факультетов**: сбор данных о восприятии студентами важности практической подготовки и ее влияния на развитие предметных компетенций.
- **Кейс-метод**: анализ примеров реализации практических занятий и педагогической практики в различных учебных заведениях.
- **Сравнительный анализ**: сопоставление учебных программ, включающих практическую подготовку, и их эффективности в развитии профессиональных компетенций.

Организация исследования включала проведение интервью с преподавателями химии и руководителями педагогической практики, а также анализ методических материалов по подготовке учителей химии в разных вузах.

Результаты исследования и их обсуждение.

Роль практической подготовки в формировании предметных компетенций.

Практическая подготовка является основой формирования предметных компетенций учителей химии, так как она позволяет студентам применить теоретические знания в реальных условиях преподавания. Для будущего учителя важно не только понимать химические явления, но и уметь донести

эти знания до учеников, использовать различные методы обучения, организовывать химические эксперименты, а также обеспечивать безопасные условия для их проведения.

Развитие профессиональных навыков.

Практическая подготовка помогает студентам развить навыки, необходимые для эффективного преподавания химии: организацию учебного процесса, создание планов уроков, ведение документации, взаимодействие с учениками, контроль за их успеваемостью и развитием. Также практические занятия помогают развивать способности к критическому мышлению и решению педагогических задач в реальной образовательной среде.

Влияние педагогической практики на развитие компетенций.

Педагогическая практика позволяет студентам на практике освоить методы преподавания и приобретать опыт работы с детьми. В процессе практики студенты учатся проводить уроки, разрабатывать и реализовывать методические разработки, проводить химические эксперименты, а также взаимодействовать с учениками, понимать их потребности и организовывать индивидуальный подход к каждому.

Использование инновационных методов преподавания.

Практическая подготовка также способствует внедрению инновационных методов и технологий в образовательный процесс. Будущие учителя химии учатся использовать интерактивные подходы, новые средства обучения, такие как виртуальные лаборатории, компьютерные модели химических реакций, что повышает мотивацию учеников и улучшает усвоение материала.

Методы и формы практического обучения.

Существуют различные методы и формы практического обучения, которые способствуют эффективному формированию предметных компетенций будущих учителей химии:

- **Педагогическая практика в школе**: участие студентов в реальном образовательном процессе, проведение уроков под наблюдением опытных наставников, участие в внеурочной деятельности.
- **Лабораторные и практические занятия в вузах**: проведение экспериментов и опытов, разработка методик преподавания химии, работа с учебными пособиями и дидактическим материалом.
- **Моделирование уроков и ситуаций**: создание и анализ уроков химии, обсуждение проблемных ситуаций, разработка вариантов их решения.
- **Проектная деятельность**: создание учебных проектов, разработка курсовых и дипломных работ, которые включают элементы практической подготовки и ориентацию на реальные образовательные задачи.

Резюме. Статья рассматривает важность практической подготовки в формировании предметных компетенций у будущих учителей химии. Практическая подготовка позволяет студентам не только освоить

теоретические знания, но и развить профессиональные навыки, необходимые для эффективного преподавания химии в школах. В статье акцентируется внимание на значении педагогической практики, которая обеспечивает реальный опыт работы с учащимися и помогает будущим учителям научиться проводить уроки, организовывать химические эксперименты и эффективно взаимодействовать с детьми.

Особое внимание уделено различным методам и формам практического обучения, таким как педагогическая практика в школе, лабораторные занятия в вузах, моделирование уроков и проектная деятельность. Эти методы способствуют успешному освоению современных технологий преподавания и развитию навыков, востребованных в реальном образовательном процессе.

Вывод. В заключение подчеркивается, что интеграция теоретической и практической подготовки является необходимым условием для успешного формирования предметных компетенций и обеспечения качества образования в химии.

Использованная литература:

1. Беляева, Л.И. (2018). *Педагогическая практика как фактор формирования профессиональных компетенций учителей*. М.: Просвещение.

2. Кравченко, Т.А. (2020). *Методы обучения химии в школе: традиции и инновации*. М.: Академия.

3. Орлова, С.П. (2017). *Практическое обучение педагогов: современные подходы*. СПб: Питер.

5. Соловьев, Н.А. (2019). *Педагогика и методика преподавания химии в школе*. М.: Высшая школа.

6. Шмидт, В.Я. (2016). *Инновационные методы и технологии преподавания химии в школе*. М.: Научная мысль.

17 YOShLI FUTBOLChILARNING O‘YIN JARAYONIDAGI TAKTIK XARAKATLARNING SAMARALI TIZIMLARI VA UNING AHAMIYATI

Ruzmetov Nemat Kalandarovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Salihanova Nazokat Maksud qizi
Magistrant
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada bugungi kundagi zamonaviy futbol o‘yinidagi taktik harakatlarning mazmun mohiyati va tadqiqot asosida kuzatilgan hamda o‘rganilgan natijalar tahlil qilinib zarur xulosalar keltirigan.*

Kalit so‘zlar: *futbol o‘yini, taktika, taktik harakatlar, texnik harakatlar, mashg‘ulot jarayoni, tayyorgarlik, hujum taktikasi, himoya taktikasi, taktik tizim.*

Аннотация*. В статье на основе исследований и наблюдений анализируются сущность и результаты тактических действий в современной футбольной игре, а также делаются необходимые выводы*

Ключевые слова: *футбольная игра, тактика, тактические движения, технические движения, тренировочный процесс, подготовка, тактика атаки, тактика защиты, тактическая схема.*

Abstract: The article analyzes the essence and results of tactical actions in a modern football game based on research and observations, and draws the necessary conclusions.

Key words: *football match, tactics, tactic movements, technical movements, training process, preparation, attack tactics, defence tactics.*

Mavzuning dolzarbligi: O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, futbolchilaring yangi avlodini tayyorlash va tarbiyalash, Vatanimiz futbolining xalqaro nufuzini oshirish maqsadida, Vazirlar Maxkamasi va shaxsan Respublikamiz Prezidenti SH.M.Mirziyoyev tomonidan katta e’tibor qaratilishi, tegishli qaror, farmon va qonunlarni ishlab chiqilayotganligi va hayotga tadbiq etilayotganligi sport turini taraqqiy etishiga zamin bo‘lmoqda.

Istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoniga muvofiq 2018 yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-sonli Qarori qabul qilindi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5887-son Farmoniga muvofiq futbol sport turini yanada rivojlantirishga katta ahamiyat qaratildi. Bundan tashqari O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-sonli qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmonida futbo‘limizni rivojlantirish bo‘yicha bir qancha chora-tadbirlar ko‘rsatib o‘tilgan.

Futbol bo‘yicha bo‘lib o‘tgan so‘ngi yirik xalqaro musobaqalar natijalaridan ma’lum bo‘lishicha, jamoani g‘alabasini ta’minlovchi omillardan biri bo‘lib, bu keskin, tezkor, kutilmagandagi harakatlarni samarali bajarish omillari hisoblanmoqda. Bo‘lib o‘tgan so‘ngi Jahon birinchiligi musobaqalarida ham, bir

qator jamoalar o‘z jamoasini g‘alabaga erishishdagi taktikasi sifatida aynan, keskinlikdagi harakatlar, texnik-taktik harakatlarni tezkorlikda amalga oshirish bilan o‘z jamoasini o‘yinini tashkil etishga harakat qilishdi. Bundan tashqari bir qator terma jamoalar ham, shu kabi taktika bilan o‘yin olib borishga tayyorgarlik ko‘rishgani ma’lum bo‘ldi. Chunonchi, hozirgi kun futboli shunday jihatlarni ham inobatga olgan xolda tayyorgarlik ko‘rishni taqozo etmoqda ekan, futbolchilarni tayyorgarliklarini ham, aynan, shu kabi holatlarga moslagan holda olib borish kerak deb bilamiz.

Futbol musobaqalarida muvaffaqiyatni belgilovchi omillardan bo‘lib, hozirgi kunda yuqori o‘yin faolligi hisoblanmoqda. Yuqori faollikda o‘yin olib borish uchun esa, futbolchidan yuqori jismoniy tayyorgarlik talab etiladi. Ahamiyatli jihati bo‘lib, yuqori faollikni texnik-taktik harakatlarni samaradorligini tushurmagan holda amalga oshirish xisoblanadi.

Futbol o‘yini eng qiyin va emotsional tarzda kechuvchi sport turlaridan hisoblanadi. Fiziologik nuqtai nazaridan futbol dinamik tarzdagi o‘zgaruvchan shiddatda bajariluvchi ish bilan ifodalanadi. O‘yin vaqtida mashqlar turli interval oraliqlarida va turli ketma-ketlikda almashinib bajariladi. Bunda bajarilayotgan ishni shiddati turlicha ko‘rinishga ega bo‘lishi mumkin. To‘p uchun doimiy kurash harakatlari turlicha ko‘rinishga ega bo‘lishi mumkin. Bunda futbolchi yurish, turli shiddatdagi yugurish, keskin to‘xtalishlarni, tezlanishlarni, sakrashlarni, to‘pga zarba berish harakatlarini, turli ko‘rinishdagi akrobatik harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Bizning mutaxassis va murabbiylar O‘zbekiston futbolida yuqori malakali deb hisoblangan ko‘pgina o‘yinchilarda texnik-taktik harakatlarni ancha past darajada ekanligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida o‘ynovchi futbolchilarning xalqaro uchrashuvlarida texnik-taktik harakatlardagi kamchiliklarning ko‘rinib qolishi yaqqol misol bo‘la oladi. O‘zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to‘g‘ridan-to‘g‘ri yosh bolalar va o‘smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog‘liq. Qanchalik bolalar va o‘smirlarni tayyorlash, o‘rgatish jarayoni samarali yo‘lga qo‘yilsa o‘zbek futboli rivojlanishi bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi: Hozirga qadar jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotida futbol jamoalarining g‘alaba qozonishida taktik tizimlarni samaradorligining tahliliga bag‘ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo‘lib, ularda yurtimizning mashhur futbol jamoalarining maydonda qaysi taktik tizimda harakat qilganda g‘alaba ko‘proq qo‘lga kiritilganligi yoritib berilgan. Bundan tashqari boshqa olimlarning ilmiy ishlarida sport mashg‘ulotlarida va musobaqalarda futbolchilarning taktik harakatlari samaradorligini oshirishda to‘g‘risida ilmiy – nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilingan. Bir qator olimlar tomonidan o‘rganilgan samarali taktik tizimlarni “Xorazm” U-17 jamoasining” futbol jamoasida qo‘llab, tadqiqot ishini olib bordik.

Tadqiqot ishining maqsadi: “Xorazm” U-17 futbol jamoasining eng samarali taktik tizimini aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqot maqsadini amalga oshirishda quyidagi vazifalar belgilab olindi:

– “Xorazm” U-17 futbol jamoasining eng samarali taktik tizimini aniqlab, tahlil qilish;

– “Xorazm” U-17 jamoasining samarali zamonaviy taktik tizimini ishlab chiqish.

– futbolchilarni taktik tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan zamonaviy mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob’yekti – Xorazm viloyati “Xorazm” U-17 jamoasining futbol mashg‘ulot jarayoni va musobaqa davri.

Tadqiqotning predmeti - “Xorazm” U-17 futbol jamoasining eng samarali taktik tizimini aniqlash uslubiyati, shakli, vositalari va metodi.

Zamonaviy futbol har bir futbolchidan, to‘p bilan to‘g‘ri muomalada bo‘lishni to‘pni o‘z jamoadoshlariga aniq uzatishni, darvozaga to‘g‘ri zarba yo‘naltirishni hujumda, himoyada va butun o‘yin davomida aniqlik bilan harakat qilishlarini talab etmoqda, chunki noaniq bir harakat jamoaning uyushtirilgan hujumlarini samarasiz tugallanishiga olib keladi. Yuqori malakali jamoalarda o‘yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o‘smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo‘lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko‘p muvaffaqiyatga olib keladi.

Shuning uchun ham har bir o‘yinda tanlangan taktik sxemalar o‘yinning qanday natija bilan yakunlanishiga bog‘liq hisoblanadi. Murabbiy o‘yinchilarning maydonda harakat qilish sistemasini chizmalar va videoroliklar orqali tushuntirib izohlab bersa futbolchilarning maydondagi bir-birini tushunib harakat qilishi oson bo‘ladi. Quyida “Xorazm” U-17 jamoasining o‘yinlardagi har xil taktik sxemalarda harakat qilgandagi natijalari bilan tanishib chiqamiz (1-jadval).

1-jadval

Tadqiqotdan oldin “Xorazm” U-17 futbol jamoasining taktik sxemadagi o‘yin natijalari

№	Sana	Jamoalar	4-3-3	3-4-3	4-4-2	4-5-1	3-5-2
1.	10.11.2024.	“UOvaPOSM”					7:6
2.	25.11.2024.	“UOvaPOSM”				6:5	
3.	12.12.2024.	Yangibozor		5:3			
4.	19.01.2025.	Xiva	2:2				
5.	26.01.2025.	Xonqa			3:1		
To‘plar nisbati			**+0**	**+2**	**+2**	**+1**	**+1**

O‘rganilayotgan muammolarni tadqiqot asosda tanlangan taktik sxemalar bo‘yicha qanday harakat qilishi va qanday samara berishini aniqlab beradi. Shu maqsadda futbolchilarni taktik harakatlarini o‘rganish uchun nazorat va tadqiqot guruhlarini tashkil qildik (2-jadval).

2-jadvali

Tadqiqotdan keyin “Xorazm” U-17 futbol jamoasining taktik sxemadagi o‘yin natijalari

№	Sana	Jamoalar	4-3-3	3-4-3	4-4-2	4-5-1	3-5-2
1.	17.02.2025.	“UOvaPOSM”					7:5
2.	10.03.2025.	“UOvaPOSM”					6:4
3.	24.03.2025.	Yangibozor	3:2				
4.	27.03.2025.	Xiva		4:2			
5.	29.03.2025.	Xonqa			3:0		
6.	28.04.2025.	“UOvaPOSM”	5:5				
7.	14.05.2025.	Xiva			5:1		
		Xonqa				1:1	
9.	22.05.2022.	“UOvaPOSM”			4:0		
To‘plar nisbati			+1; -+0	+2;	+3;+4;+4	+-0	+2;+2

Ushbu o‘yin natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, tadqiqotlardan oldin “Xorazm” U-17 futbol jamoasining **4-3-3** taktik sxemasida harakat qilgan o‘yinida o‘yin 2:2 hisobi bilan durrang bo‘lgan bo‘lsa, to‘plar nisbati ham 0 ga teng bo‘ldi. Tadqiqotdan so‘ng bu taktik sxemada 2 ta o‘yin bo‘lgan bo‘lsa, birinchi o‘yinda 3:2 hisobi qayd etildi va to‘plar nisbati +1 ga yaxshilandi. Ikkinchi o‘yinda 5:5 hisobi qayd etilgan bo‘lsa, to‘plar nisbati 0 ga teng bo‘ldi. **3-4-3** taktik sxemasida bo‘lib o‘tgan o‘yinlarda tadqiqotdan oldin 5:3 hisobi qayd qilinib, unda to‘plar nisbati +2 ni ko‘rsatdi. Tadqiqotdan keyin esa 4:2 hisobiga erishgan bo‘lsak, to‘plar nisbati yana +2 ni ko‘rsatdi. **4-4-2** taktik sxemasida bo‘lib o‘tgan o‘yinlarda tadqiqotdan oldin 3:1 hisobi qayd qilinib, unda to‘plar nisbati +2 ni ko‘rsatdi. Tadqiqotdan keyin esa 3:0; 5:1; 4:0 hisobiga erishgan bo‘lsak, to‘plar nisbati bu o‘yinlarda +3, +4, +4 ni ko‘rsatdi. Bu taktik sxemada futbolchilarimiz boshqa sxemalarga nisbatan yaxshiroq natija ko‘rsatdilar. **4-5-1** taktik sxemasida bo‘lib o‘tgan o‘yinlarda tadqiqotdan oldin 6:5 hisobi qayd qilinib, unda to‘plar nisbati +1 ni ko‘rsatdi. Tadqiqotdan keyin esa “XANQA” jamoasi bilan 1:1 hisobiga qayd qilindi, to‘plar nisbati yana 0 ni ko‘rsatdi. **3-5-2** taktik sxemasida bo‘lib o‘tgan o‘yinlarda tadqiqotdan oldin “UOvaPOSM” jamoasi bilan 7:6 hisobi qayd qilinib, unda to‘plar nisbati +1 ni ko‘rsatdi. Tadqiqotdan keyin esa yana “UOvaPOSM” jamoasi bilan ikki o‘yin bo‘lib o‘tgan bo‘lsa, bu o‘yinlarda 7:5, 6:4 hisoblari qayd etildi, to‘plar nisbati esa mos ravishda +2 ni ko‘rsatdi.

Ushbu o‘rganilgan natija va tahlillar asosida quyidagi xulosalar qilindi:

- nazariy mashg‘ulotlarni musobaqadan yoki mashg‘ulotlardan oldin o‘tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki qiyin mashg‘ulot va o‘yindan keyin futbolchilar toliqqan bo‘ladi va nazariy ko‘rsatma va bilimlar samara bermaydi. Mashg‘ulotdan oldin qisqa nazariy darslar o‘tish mumkin, bunda murabbiy oldindagi maqsad va vazifalarni ochib berish, pedagogik texnologiyalar yordamida xatolarni echib

berishi, maketlar yordamida mashqlar mazmuni bilan tanishtirish, har bir o‘yinchiga topshiriq berish, oldingi xatolarni to‘g‘rilash yo‘llarini tushuntirishi lozim.

- taktikada nazariy tayyorgarlik o‘yin qoidalarini bilish va taktikaning alohida vositalarini egallashni ko‘zda tutadi. Futbolchi o‘yinning asosiy tizimlari va ularning variantlarini jamoadagi muayyan ampula o‘yinchilarining vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o‘zaro munosabatini ob’yektiv shart-sharoitlarning o‘yin jarayoniga ta’siri hamda tashqi omillardan jamoa manfaatlari yo‘lida foydalanishni bilish zarur.

- futbol taktikasi nazariyasini o‘rganish o‘yinning asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o‘yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg‘ulot o‘yinlari vaqtida amaliy jihatdan o‘zlashtiriladi. Futbolchilarning o‘yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo‘ljal olish va texnik-taktik jihatdan to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati ko‘p jihatdan nazariy bilimlar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. To‘siqlar shaklidagi maxsus jixozlardan foydalanish, texnik usullarni variantlashtirishga mashg‘ulot va musobaqaning o‘zgarib turuvchi shart-sharoitlarga duch kelishiga erishiladi.

- yosh futbolchilarni nazariy bilimlarni oshirish va mustahkamlashda metodik xonalarning zamonaviy asbob-uskunalar ya’ni, futbol maydon maketlari, doskalar, video prektor, kompyuter jihozlari bilan jihozlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Futbol o‘yinlardagi taktik uslublarni nazariy mashg‘ulotlarda ko‘rsatib tushuntirishning afzalligi shundaki, kuchli jamoalarning o‘yinini ko‘p marotaba o‘rganishga imkon yaratadi. Bundan tashqari o‘z taktik harakatlarini tahlil etishga eng samarali yo‘llaridan biridir.

- ko‘pgina jamoalar maydonga 1-3-5-2 va 1-4-4-2 taktik sistemasida o‘yin ko‘rsatishmoqda. Ham hujumda, ham himoyada bir xil harakat qilishni olib boradigan jamoa ko‘pincha 1-4-4-2 sistemada o‘yinni hosil qilishadi. Himoyaviy taktika 1-3-5-2 ko‘rinishida o‘yinni ko‘rsatishadi. ““Xorazm” U-17” jamoamiz ko‘pincha yaxshi natijalarni 4-4-2-1 taktik tizimida qo‘lga kiritishdi va shu sababli o‘yinlarimizni shu tizimda olib borish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 2018 yil 16 martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3610-sonli Qarori.

2. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 07.04.2023 yildagi PQ-115-son.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son.

5. D.K.Karimov, A.Karimov “Importance of effective tactical systems at football”. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 7 No. 12, 2019. ISSN 2056-585. 248-250 b.

6. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Ташкент Изд-во.Абу-Али-Ибн-Сино. – 2000 г.

7. D.K.Karimov “Complex-combined method of health training for middle age cyclists”.American journal of social and humanitarian research. USA.09.09.2022. p 18-20.

8. R.I.Nurimov, Abidov Sh.U, Nurimov Z.R, S.R.Davletmuradov. “Sport va milliy o’yinlar” (Futbol).Darslik.ITA-PRESS. Toshkent. 2015 yil.

9. D.K.Karimov “O‘rta yoshli aholi uchun sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni o‘tkazish xususiyatlari”. “Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences International scientific-online conference. 31.12.2022. Great Britain. 365-369 p.

10. www.tdpu.uz

11. www.pedagog.uz

12. www.edu.uz

13. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)

14. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portal.

TRENERLAR MADANIY KOMPETENTLIGINI OShIRISh MUAMMOLARI VA YEChIMLARI

Primbetov Azamat Auesbaevich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Azamat.1383@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malakasini oshirishning dolzarbligi, malaka oshirish jarayonida sport ta’lim muassasalari trener-o‘qituvchilarining ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirish masalasi o‘z aksini topgan.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, sport ta’limi, kasbiy bilim, ko‘nikma, jismoniy tarbiya, sport, pedagog, trener-o‘qituvchi.*

Аннотация: *В данной статье отражена актуальность повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, развития социокультурной компетентности тренеров и преподавателей*

физкультурно-образовательных учреждений в процессе повышения квалификации.

Ключевые слова: *профессиональное развитие, спортивное образование, профессиональные знания, умения, физическое воспитание, спорт, педагог, тренер-преподаватель.*

Abstract: *This article reflects the relevance of professional development of physical culture and sports specialists, the development of socio-cultural competence of coaches and teachers of physical culture and educational institutions in the process of professional development.*

Key words: *professional development, sports education, professional knowledge, skills, physical education, sports, teacher, trainer-teacher.*

Kirish. Pedagogik atamalar lug‘atida malaka oshirish quyidagicha ta’riflanadi: “Malaka oshirish — uzluksiz ta’lim tizimining turlaridan biri bo‘lib, xalq xo‘jaligining barcha sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayonidir” [8]. Mazkur jarayon tinglovchilarni eng so‘nggi ilmiy yangiliklar bilan tanishtirish, ularning kasbiy va shaxsiy kompetensiyalarini zamonaviy talablar darajasida rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, u o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etishning yangi tamoyillari, metodik yondashuvlari, malaka talablariga muvofiq huquqiy-me’yoriy hujjatlar bilan tanishtirish orqali kasbiy mahoratning doimiy oshirilishini ta’minlaydi.

Malaka oshirish tizimining zamonaviy talablarga javob beruvchi jihatlaridan biri — ta’lim mazmuni va uning tarkibini doimiy ravishda takomillashtirish, shuningdek, kasbiy faoliyatga daxldor ijtimoiy-madaniy kompetensiyalarni shakllantirish va rivojlantirishdir. Ushbu kompetensiyalar jamiyat va atrof-muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni uyg‘unlashtirish, umuminsoniy madaniyatni anglash va uni kasbiy faoliyatga integratsiyalash bilan chambarchas bog‘liqdir [1].

Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida sport ta’lim muassasalari trener-o‘qituvchilarining kasbiy malakasini oshirish, ularning pedagogik mahoratini takomillashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu munosabat bilan, malaka oshirish tizimiga zamonaviy yondashuvlar asosida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan mexanizmlarni joriy etish zarurati yuzaga chiqmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Ijtimoiy-madaniy kompetentlik masalasi hozirgi davrda ilmiy-pedagogik tadqiqotlarda alohida e’tibor qaratilayotgan yo‘nalishlardan biridir. Ushbu kompetentlikning tuzilmasi (I.L.Bim, A.V.Guseva, N.A.Deshina, L.D.Litvinova, V.V.Safonova), uning shakllanish tamoyillari (S.G.Grachyova, G.V.Yelizarova, I.Y.Lupach, V.V.Safonova), shuningdek, mazmuni va o‘qitish uslublari (O.A.Bondarenko, G.A.Vorobyov, M.G.Korochkina va boshqalar) ilmiy jihatdan chuqur o‘rganilgan. Mazkur tadqiqotlar sport sohasida ijtimoiy-madaniy

kompetentlikni rivojlantirishga oid yondashuvlar uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda sifatli va miqdoriy tahlil usullari qo‘llanildi. O‘zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligiga qarashli institut va uning Samarqand hamda Farg‘ona filiallarida malaka oshirayotgan trener-o‘qituvchilarga maxsus tuzilgan anketalar asosida savollar berildi. Olingan natijalar statistik usulda tahlil qilinib, sport sohasidagi trener-o‘qituvchilarning ijtimoiy-madaniy kompetentlik darajasi va mavjud muammolari aniqlab chiqildi.

Tadqiqot maqsadi. Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarning malaka oshirish jarayonida ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari. Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirish mazmunini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash;

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malakasini oshirish tizimida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni shakllantirishning bosqichlari va mezonlarini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mamlakatimizda sport sohasi bo‘yicha malakaviy yuqori salohiyatga ega kadrlarni tayyorlash va ularning malakasini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir [4]. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning kasbiy va ijtimoiy-madaniy kompetentlik darajasini oshirish uchun tayyorlov kurslari, treninglar, ilg‘or tajribalarni tatbiq etish kabi yo‘nalishlarda izchil ishlar olib borilmoqda.

Qayta tayyorlash va malaka oshirish institutlari quyidagi yo‘nalishlarda faoliyat olib bormoqda:

– Kasbiy, axloqiy-ma’naviy saviyani oshirish;
– Sport turlariga oid mashg‘ulotlarni olib borish mahoratini takomillashtirish;
– Ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish va zamonaviy uslublarni amaliyotga tatbiq etish;
–Xalqaro tajriba almashinuvi va kooperatsiyani kuchaytirish.

So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, malaka oshirishda qatnashayotgan trener-o‘qituvchilarning ko‘pchiligi ijtimoiy-madaniy kompetentlik mohiyati haqida yetarli tasavvurga ega emas. Ular bunday kompetentlik qanday fazilat va bilimlarni qamrab olishi, uni shakllantirish usullari haqida chuqur tushunchaga ega emasliklari bilan ajralib turadi.

Bugungi globallashuv sharoitida insonlar doimo turli madaniyat vakillari bilan muloqotda bo‘ladi. Bunday sharoitda bag‘rikenglik, madaniy xilma-xillikka hurmat, tez moslashuvchanlik, ijtimoiy sezgirlik kabi fazilatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bularning barchasi “ijtimoiy-madaniy kompetentlik” atamasi doirasida umumlashtiriladi [6].

Mazkur kompetentlik quyidagi ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi: o‘z fikrini erkin va asosli bayon etish, boshqalar fikriga hurmat bilan qarash, jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini namoyon etish, madaniy meros va qadriyatlarni qadrlash, turli millat va din vakillari bilan konstruktiv muloqot olib borish va nihoyat, umuminsoniy qadriyatlar asosida faoliyat yuritish layoqatidir [3].

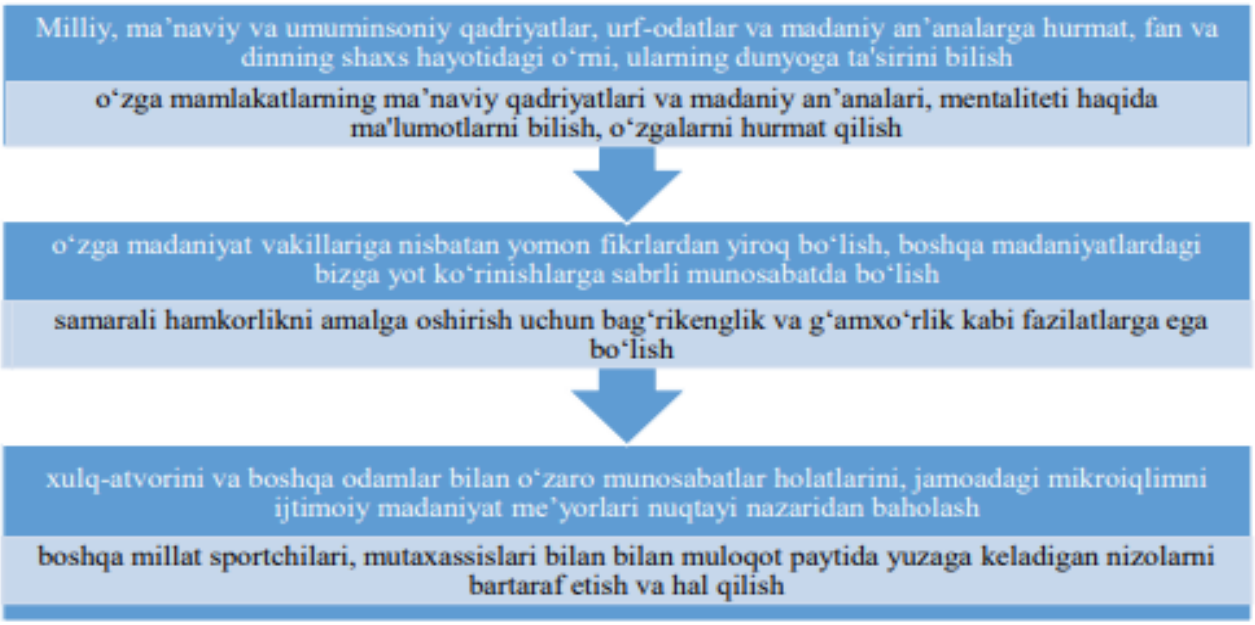
Muhokama va natijalar. Ta’limning kulturologik paradigmasida ijtimoiy-madaniy kompetentlik insonning ajralmas xususiyati sifatida talqin etilib, u shaxsning turli ijtimoiy-madaniy (axloqiy, milliy, huquqiy, diniy) sohalardagi bilimlariga ega bo‘lishi, mazkur bilimlarni o‘z hayotiy faoliyatida qo‘llay olishi, shuningdek, ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan xulq-atvor motivlariga ega bo‘lishi bilan ifodalanadi [7].

Olib borilgan tadqiqotlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini shakllantirish ularning kasbiy va shaxsiy taraqqiyotida muhim omil hisoblanadi. Trener-o‘qituvchining ijtimoiy-madaniy kompetentligini quyidagi mezonlar asosida baholash mumkin:

– milliy, ma’naviy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat bilan qarash;
– urf-odatlar, madaniy an’analar va milliy mentalitetning o‘ziga xos jihatlari haqida chuqur bilimga ega bo‘lish;
– boshqa xalqlar va millatlarning hayot tarzi, axloqiy qadriyatlari, diniy-falsafiy dunyo qarashlari haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish;
– madaniyatlararo muloqotga tayyorlik va bag‘rikenglik fazilatlarini egallagan bo‘lish;
– xorijiy tillardagi madaniy hodisalarni to‘g‘ri talqin qilish qobiliyati;
– turli madaniyat vakillari bilan samarali hamkorlik va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qila olish malakasiga ega bo‘lish.

Trener-o‘qituvchi quyidagi jihatlar bilan ajralib turishi lozim:

– o‘z xalqining tarixiy-madaniy merosi, urf-odatlari, an’analari va qadriyatlarini chuqur bilish;
– umuminsoniy axloqiy qadriyatlarga amal qilish;
– boshqa millatlar bilan totuv yashash, millatlararo hamjihatlik va madaniy xilma-xillikni qadrlash;
– yosh avlodga Vatanga muhabbat, xalqning boy tarixiy merosiga hurmat tuyg‘usini singdirish;
– sog‘lom ma’naviy-axloqiy muhitni shakllantirish va tarbiyalash faoliyatida faol bo‘lish;
– o‘z shogirdlarini milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiyalash;
– ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar sharoitida ham o‘z milliyligini saqlay olish va uni rivojlantirishga intilish;
– insoniyatning ma’naviy-axloqiy taraqqiyotiga oid bilimlarni o‘zlashtirish va amaliyotda qo‘llay olish.



Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchining ijtimoiy-madaniy kompetentligi.

To‘g‘ri tashkil etilgan malaka oshirish tizimi ta’lim oluvchilarning ertangi kunga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, hayotiy voqealarni to‘g‘ri tushunishga yordam beradi hamda ularni umuminsoniy qadriyatlar atrofida birlashtirish imkonini yaratadi. Bu jarayon shuningdek, tinglovchilarning kasbiy va ijtimoiy faolligini oshirish, hayot mazmuni, jamiyatdagi o‘rni, insoniy va fuqarolik burchlarini anglashiga xizmat qiladi [9].

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirish ta’limining asosiy maqsadi — mutaxassislarning o‘quv-tarbiya jarayonini yuqori ilmiy-uslubiy darajada ta’minlash, kasbiy va pedagogik mahoratini zamon talablariga muvofiq rivojlantirishdir. Buning uchun ular muntazam ravishda zamonaviy bilimlar, ko‘nikmalar va malakalar bilan boyitilishi lozim.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy-madaniy kompetentlikning yetarlicha shakllanmaganligi, odatda, ijtimoiy-madaniy xatolarga olib keladi [5]. Malaka oshirish esa, mazmunan ijtimoiy-madaniy kompetentlikni shakllantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda tinglovchilar ijtimoiy madaniyat, axloqiy me’yorlar, insonlararo munosabatlar va ularning o‘zaro ta’siri haqida chuqur bilimlarga ega bo‘ladilar.

Malaka oshirish kurslarida trener-o‘qituvchilarda nafaqat kasbiy bilimlar, balki insonlar bilan ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish, muomala madaniyati, madaniyatlararo muloqot kabi kompetensiyalar ham shakllanishi zarur. Bunday kompetentlikni shakllantirish esa faqat nazariy bilim bilan emas, balki hayotiy vaziyatlarga asoslangan interfaol usullar orqali amalga oshiriladi.

Bugungi kunda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirishda quyidagi ta’limiy shakllar eng samarali hisoblanadi:
– yangi avlod o‘quv adabiyotlaridan foydalanish;
– darsdan tashqari mashg‘ulotlar va amaliyotlar;
– ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, tarixiy obidalarga sayohatlar;
– musobaqalar, bahs-munozaralar, seminarlar va konferensiyalar tashkil etish.

Ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish bugungi kunda ijtimoiy zaruriyat darajasiga ko‘tarilgan bo‘lib, uning tizimli rivojlantirilishi muhimdir. Buning uchun quyidagi jihatlarga alohida e’tibor qaratish lozim:
– malaka oshirish jarayonida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni alohida ilmiy-tadqiqot obyekti sifatida o‘rganish;
– malaka oshirish kurslarining o‘quv-uslubiy ta’minotini takomillashtirish;
– qayta tayyorlash mazmuni va tuzilmasini zamonaviylashtirish;
– psixologik-pedagogik sharoitlarni aniqlash, baholash va nazorat mexanizmini ishlab chiqish;
– o‘quv darsliklari, qo‘llanmalar, metodik tavsiyalar bilan ta’minot darajasini oshirish;
– innovatsion yondashuvga ega ma’ruzachilarni tanlash va ularni zamonaviy metodik vositalar bilan qurollantirish;
– seminar-treninglarni yuqori saviyada tashkil etish va ularni tizimli ravishda o‘tkazish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilar malaka oshirish kurslarida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish hali yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish, pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish, ilg‘or yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, malaka oshirish muassasalarida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlarni yaratish bugungi kunning muhim ehtiyojlaridan biridir.

Foydalangan adabiyotlar:

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

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 -yil 4-iyul VMQ-355-sonli “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

3.World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

4. Kamil Abidalhussain & AboSHkair, Kamil. (2022). The Role of Physical Education at School. 9. 156-161.

5.Shu Cheng, Kian Vanluyten, Phillip Ward, Jan Seghers & Peter Iserbyt (2023): Generalization and maintenance of skill trials from physical education to recess in elementaryschool, Physical Education and Sport Pedagogy, DOI: 10.1080/17408989.2023.2194897. 11.Sato Takahiro & Kataoka, Chie & McKay, Cathy & Kizuka, Hirotaka & Miyachi, Miho & Furuta, Yu & Ikeshita, Momoka. (2023). Japanese health and physical education teachers‘ experiences teaching sexuality education at the high school level. Cogent Education. 10. 10.1080/2331186X.2023.2167330.

6. Deng Yuqin. (2023). Influence of Gender Stereotype on Participation in Physical Education Class of High School Students. Journal of Education, Humanities and Social Sciences. 8. 600-606. 10.54097/ehss.v8i.4315.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

BIOLOGIYA

ISSIQ IQLIM ShAROITIDA AVTOPOYGAChILAR ORGANIZMINING XUSUSIYATLARINI OPTIMALLAShTIRISh

Jienbaev Baxtiyar Bisenbaevich
Katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
baxtiyarjienbaev9985@gmail.com

Annotatsiya: *O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 12-dekabrdagi PQ-4061-sonli qarori asosida [1]. O‘zbekiston Respublikasida sportning texnik va amaliy turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi bo‘yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish masalasi qo‘yilgan edi. Ushbu maqolada aynan Qoraqalpog‘iston Respublikasining Mo‘ynoq tumanida har yili an’anaviy o‘tkazilib kelinayotgan “Mo‘ynoq rally” O‘zbekiston ochiq chempionatida qatnashadigan professional va havaskor sportchilar o‘rtasida issiq iqlim sharoitida organizmning fiziologik xususiyatlari hamda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan abiotik omillar ta’sirining organizmga ijobiy yechimlarini ishlab chiqarishdir.*

Kalit so‘zlar: *Termoregulyatsiya, gidratatsiya, avto rally, abiotik, psixofiziologik, moslashish, optimallashtirish, izolyatsiya, Kognitiv.*

Аннотация: *На основании Постановления Президента Республики Узбекистан № ПП-4061 от 12 декабря 2018 года [1]: Был поставлен вопрос о разработке мероприятий по Программе мер по дальнейшему развитию технических и прикладных видов спорта в Республике Узбекистан. В данной статье рассматривается разработка положительных решений влияния физиологических особенностей организма и возможных абиотических факторов на организм в условиях жаркого климата среди профессиональных и любительских спортсменов, участвующих в ежегодном открытом чемпионате Узбекистана “Муйнак ралли”, традиционно проводимом в Муйнакском районе Республики Каракалпакстан.*

Ключевые слова: *Терморегуляция, гидратация, авторалли, абиотическая, психофизиологическая, адаптация, оптимизация, изоляция, когнитивная.*

Abstract: *Based on the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PP-4061 of December 12, 2018: The issue of developing measures for the program of measures for the further development of technical and practical sports in the Republic of Uzbekistan was raised. In this article, among professional and amateur athletes participating in the annual open championship of Uzbekistan*

“Moynoq rally”, traditionally held in the Muynak district of the Republic of Karakalpakstan, it is necessary to develop positive solutions for the physiological characteristics of the organism and the influence of possible abiotic factors on the organism in hot climates.

Key words: *Thermoregulation, hydration, autorally, abiotic, psychophysiological, adaptation, optimization, isolation, cognitive.*

Kirish. So‘nggi yillarda sportchi-avtopoygachilarni turli xil sport vazifalarini bajarishga jalb qilish bilan bog‘liq dolzarb muammolar, xususan, bir tomondan, issiq iqlim va noqulay o‘zgarishlar sharoitida, organizmda sodir bo‘ladigan boshqa omillar, shuningdek, musobaqalarda ishtirok etish rejimida ish qobiliyatining keskin yo‘qolishi, ayniqsa, turli iqlim-geografik zonalarning tabiiy modifikatorlari ta’siriga birinchi marta tushib qolgan shaxslar tomonidan, avtopoygachi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning sezilarli darajada oshishiga olib keldi.

Mavzuning dolzarbligi. Ekstremal issiq iqlim sharoitida ishlaydigan avtopoygachilar ko‘plab fiziologik va psixologik muammolarga duch kelishadi, bu esa ularning organizmi holatiga alohida etibor berishni talab qiladi. Ushbu sharoitlar poygachilarning sog‘lig‘i va ish qobiliyatiga ta’sir qiladi, bu esa o‘ziga xos yuklamalar va yuqori harorat tasiriga moslashish zaruratini keltirib chiqaradi. Issiq sharoit organizmning funksional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, bu esa jismoniy tayyorgarlik, termoregulyatsiyani boshqarish, shuningdek, psixologik barqarorlik jihatlariga alohida etibor berishni talab qiladi. Issiq iqlim sharoitida fiziologik xususiyatlar va stresslarni kamaytirish va sportchilarning natijalarin yaxshilash.

Yuqori harorat sharoitida poygachilarning tanasi sezilarli darajada qizib ketadi. Bunday yuklamaga asosiy fiziologik reaksiyalar quyidagilardir:

• Termoregulyatsiya: Issiq sharoitda inson tanasining asosiy funksiyalaridan biri tana haroratini saqlashdir [5]. Biroq, poyga kabi intensiv jismoniy mashqlar sharoitida termoregulyatsiya tizimi ortiqcha yuklanishga duch kelishi mumkin. Jismoniy ish jarayonida ajralib chiqadigan ortiqcha issiqlik yo‘qotilishi va issiqlik kirishi o‘rtasidagi muvozanatni buzadi, bu esa organizmning haddan tashqari qizib ketishiga olib kelishi mumkin.

• Suvsizlanish: Yuqori harorat ter ajralishini kuchaytiradi, bu esa suyuqlik va elektrolitlarning sezilarli darajada yo‘qolishiga olib keladi. Suv yetishmasligi suvsizlanishga olib kelishi mumkin, bu esa o‘z navbatida ish qobiliyatini pasaytiradi, issiq urishi va boshqa kasalliklar xavfini oshiradi. Buning oldini olish uchun poygachilar gidratatsiya darajasini diqqat bilan kuzatib borishlari kerak.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

1. Issiqlikning organizmga ta’siri:

Yuqori haroratli sharoitlarda avtomobil poygalari kabi issiq sharoitlarda intensiv jismoniy mashqlarda tana bir nechta fiziologik stresslarga duchor bo‘ladi:

Tana haroratining ko‘tarilishi: [1] Poygachilar izolyatsiyalangan va yaxshi shamollatilmaydigan avtomobil kabinasida bo‘lishadi. Bu issiqlik to‘planishiga yordam beradi, bu esa tananing qizib ketish xavfini oshiradi. Ortiqcha issiqlik issiqlikdan holdan toyish, issiqlik urishi va boshqa jiddiy buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Suvsizlanish*:* Issiq sharoitda organizm terlash orqali ko‘p suyuqlik yo‘qotadi. Suyuqlikning yo‘qolishi tuzlar va minerallarning yo‘qolishi bilan birga keladi, bu esa suvsizlanishga va elektrolitlar muvozanatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu, o‘z navbatida, ish qobiliyatini pasaytiradi, bosh aylanishi, charchoq va hatto hushdan ketishga olib kelishi mumkin.

Jismoniy chidamlilikning pasayishi: Issiqlik ta’siri organizmning kisloroddan samarali foydalanish qobiliyatini pasaytiradi, bu esa aerob chidamlilikni yomonlashtiradi [3]. Termoregulyatsiyadagi buzilishlar harakat koordinatsiyasiga, reaksiyaga va avtomobilni boshqarish aniqligiga ta’sir qilishi mumkin.

2. Organizmning moslashish xususiyatlari.

Issiq sharoitda muvaffaqiyatli ishlash uchun avtopoygachilar maxsus jismoniy va psixologik tayyorgarlikdan o‘tishlari kerak. Moslashuvning asosiy jihatlariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy tayyorgarlik: Mashg‘ulotlar umumiy chidamlilik, kuch va muvofiqlashtirishni oshirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Shuningdek, terlash va sovutish samaradorligini oshirish uchun tananing termoregulyatsiyasini mashq qildirish kerak. Muhimi, organizmning suv va minerallarni saqlash qobiliyatini yaxshilashdir.

Iqlimga moslashish. Issiq iqlimga asta-sekin moslashish tananing yuqori haroratga ko‘nikishiga imkon beradi. Bu yuqori harorat sharoitida mashq qilishni o‘z ichiga oladi, bu esa termoregulyatsiya tizimining ishlashini yaxshilashga yordam beradi.

Ovqatlanish va gidratatsiya: [2] Issiq sharoitlarda to‘g‘ri ovqatlanish va gidratatsiyani saqlashga alohida e’tibor qaratish lozim. Avtopoygachilar yo‘qotilgan elektrolitlar o‘rnini to‘ldirish uchun suv va sport ichimliklari ichishlari muhim. Shuningdek, spirtli ichimliklar va kofeindan ham voz kechish kerak, chunki ular suvsizlanishga olib kelishi mumkin.

3. Psixologik jihatlar.

Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, avtopoygachilar alo darajadagi ruhiy barqarorlikka ega bo‘lishlari kerak [3]. Issiq va jismoniy zo‘riqish sharoitida stress va charchoq xavfi yuqori bo‘ladi, bu esa diqqatni jamlash va reaksiyani pasaytirishi mumkin. Psixologik stressni samarali yengish uchun avtopoygachilar quyidagi fazilatlarga ega bo‘lishlari kerak:

Aqliy chidamlilik: Kuchli issiqlik va stress omillari sharoitida diqqatni jamlash va vaziyat o‘zgarishiga javob berish qobiliyati.

Kognitiv moslashuvchanlik: O‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish va tez qaror qabul qilish qobiliyati.

Stressni boshqarish: Haddan tashqari qizib ketish sharoitida xavotir va jismoniy zo‘riqishni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

4. Texnologik yechimlar.

Zamonaviy texnologiyalar va jihozlar issiq iqlim sharoitida avtopoygachilarning funksional holatini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi:

Sovutish tizimiga ega bo‘lgan kostyumlar zamonaviy poyga kostyumlari poygachi tanasining haroratini tartibga soluvchi maxsus sovutish tizimlari bilan jihozlangan. Ushbu kostyumlar haroratni pasaytirishga yordam beradigan sovutilgan suyuqlikni aylantirish texnologiyasidan foydalanadi.

Avtomobilda pnevmatik va konditsioner tizimlari zamonaviy poyga avtomobillari kopotidagi harorat sharoitlarini yaxshilash uchun konditsioner va shamollatish tizimlari bilan jihozlash [4].

Salomatlik holatini kuzatish: Yurak urishi, tana harorati va gidratatsiya darajasini kuzatish uchun sensorlardan foydalanish organizmning qizib ketishi yoki haddan tashqari zo‘riqishi xavfiga o‘z vaqtida javob berish imkonini beradi.

Xulosa. Issiq iqlim sharoitida avtopoygachilar uchun eng muhim vazifa organizmning optimal holatini saqlab turishdir. Bu ham jismoniy tayyorgarlik, ham termoregulyatsiya, gidratatsiya va ovqatlanishni to‘g‘ri boshqarish, shuningdek, psixologik barqarorlikni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Zamonaviy texnologiyalar va sport usullari hatto ekstremal yuqori harorat sharoitlarida ham avtopoygachilarning xavfsizligi va samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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. Алматов К.Т., Алламуратов Ш.И. Одам ва хайвонлар физиологияси олий укув юртлари талабалари учун дарслик. Тошкент «Университет» 2004 433-435 б.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

MAZMUNÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
1.	*Erimbetov Bayrambay Karlibaevich*	*Kurash texnikasini takomillashtirishni pedagogik nazorat uslubiyati*	3
2.	*Mambetnazarov Islambek Muratbaevich*	*Akademik eshkak eshuvchilarning harakat texnikasini CONCEPT 2 ergometr trenajyori orqali o‘rganish va tahlil qilish*	9
3.	*O‘rinova Dilfuza Shukrullayevna*	*Qisqa masofalarga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlashda nafas olish sistemasini takomillashtirish*	16
4.	*Avezbaev Aziz Xaydarovich, Paluaniyazova Naubaxar Abdreymovna*	*Basketboldıń insan organizmine tásiriniń ózine tán ózgeshelikleri*	21
5.	*Atashov Marat Tenelbayevich*	*Trener-o‘qituvchilarning kasbiy pedagogik funktsiyalari*	27
6.	*А.Якупбаев*	*Планирование подготови борцов-женщин (17-19 лет) в Каракалпакстане*	32
7.	*Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich*	*Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida og‘ir atletikaning o‘rni*	39
8.	*Raxmatov Nema’tulla Sharofovich*	*Yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivolantirishning mashg‘ulot jarayonidagi samaradorligi*	45
9.	*Abdusalomov Isroil Komiljon o‘g‘li*	*Voleybolda blok qo‘yish texnikasini takomillashtirishning ilmiy asoslari va amaliy yondashuvlari*	51
10.	*Darmenbaeva Klara Azatbay qizi*	*Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish*	62
11.	*Ramazanov Medetbay Baxitbaevich*	*Sport iskerliginde ekologiyalıq patogen faktorladıń tásiri*	66
12.	*Ro‘ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o‘g‘li*	*Oliy ta’lim muassasasi talaba qizlarining engil atletikadagi jismoniy rivojlanishi*	74
13.	*Amirqulov Otabek Ismoilovich*	*Basketbolchilarni musobaqa jarayoniga tayyorlashda texnik-taktik tayyorgarlikning muhim xususiyatlari*	80
14.	*Yusupov Nodirbek Maxmudovich*	*13–14 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilish*	88
15.	*Алхамов Мансур Рустамович, Генжемуратов Алишер Кенесбай улы*	*Соотношение понятий «координация движений», «ловкость», «координационные способности» - теоретические и практические аспекты управления двигательными действиями*	94
16.	*Hakimov Dilshod Qo‘qonovich*	*Voleybol vositalari yordamida talabalarni kasbiy ko‘nikmalari va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish*	102
17.	*Sobirova Laylo Bahromovna Bahriddinova Iroda Xayotjon qizi*	*Serebral falaj bolalarning harakat motorikasini maxsus vositalarda rivojlantirish xususiyatlari*	108

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
18.	*Mambetnazarov Islambek Muratbaevich*	*Akademik eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini psixologik testlar yordamida takomillashtirish*	115
19.	*Allambergenova Raushana Duisenbay qizi*	*Koordinatsiya qobiliyatining turlari va ularing 5-6 yoshdagi bolalar tarbiyasida ahamiyati*	121
20.	*Умаров Хуршид Хасанович*	*Технология оценки физической подготовленности акробатов-прыгуний*	126
21.	*Ахмедова Джамиля Адизовна*	*Исследование взаимосвязи специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц*	134
22.	*Умаров Марс Нарзиевич*	*Интегральный и аналитический методы обучения*	142
23.	*Mamatov Avaz Azamovich*	*Keksalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlarning umr ko‘rish davomiyligiga ta’siri*	150
24.	*Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich*	*Erkin kurashchilar tayyorgarligida og‘ir atletika mashqlari samarasi*	156
25.	*Qadirbaev Bayram Jaksimuratovich, Abdullaeva Umida*	*Dzyudoshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların rawajlandırıw*	162
26.	*Алхамов Мансур Рустамовичб Генжемуратов Алишер Кенесбай улы*	*Часто используемые и эффективные приемы в дзюдо*	168
27.	*Sobirjonov Furqat Zoyir o‘g‘li, Dauletov Baxadir Utebayovich*	*200 metr masofada baydarkada eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatidagi energota’minot xususiyatlari*	178
28.	*Dauletov Baxadir Utebayovich*	*Sprint baydarka eshkakchilarning ko‘p siklli mashg‘ulot samaradorligi*	183
29.	*Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘gli, Abdullayeva Diloram Muxtarovna*	*Oqıw shınıǵıw basqıshında gúresshi qızlardıń kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw*	187
PEDAGOGIKA			
30.	*Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı*	*Ta’lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta’minlash strategiyalari*	195
31.	*Yo‘ldosheva Madhiya Bekmurod qizi*	*Malakali kurashchilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda o‘qitish prinsiplari*	207
32.	*Sabirova Zebo Baxramovna, Raxmatullayeva Madina Fatxullayevna*	*Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o‘rgatish metodlari hamda ulardan foydalanish usullari*	214

33.	*Yaqubov Fazliddin Muxitdinovich*	*Sportda ilmiy tadqiqot kompetentsiyasini rivojlantirish metodologiyasi*	220
PEDAGOGIKA			
34.	*Самихова Мадина Рахматуллаевна, Сагимбаева Айжан Есенгазыевна, Шыналиев Асылбек Абдихадирулы*	*Роль практической подготовки в формировании предметных компетенций*	226
35.	*Ruzmetov Nemat Kalandarovich, Salihanova Nazokat Maksud qizi*	*17 yoshli futbolchilarning o‘yin jarayonidagi taktik xarakatlarning samarali tizimlari va uning ahamiyati*	230
36.	*Primbetov Azamat Auesbaevich*	*Trenerlar madaniy kompetentligini oshirish muammolari va yechimlari*	236
BIOLOGIYA			
37.	*Jienbaev Baxtiyar Bisenbaevich*	*Issiq iqlim sharoitida avtopoygachilar organizmining xususiyatlarini optimallashtirish*	243

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

№ 2

Baspaǵa tayarlaǵan:
G.Mırzataeva, G.Kaipova

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54,

www.uzdjtsunf.uz
science. uzdjtsunf.uz

Jurnalǵa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanǵan maqalalardan alınǵan úzindiler "Dene tárbiyası hám sport xabarshısı" jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Nókis – 2025