DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

2025-jıl № 1
ISSN 2181-2268

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

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

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

КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШИШ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ТАШХИСЛАШ

Б.Еримбетов
п.ф.б.ф.д. (PhD), профессор
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Legend_ball@mail.ru
УЎК 796:001.89

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

бу ерда P -машғулотдаги юклама шиддати,
pi -алоҳида машқнинг шиддати, балларда,
ti - алоҳида машқни бажариш.

Шунингдек, машғулот куни ва микроцикли юкламаси шиддати аниқланади.

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

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

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

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

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

1-жадвал

Машқлар бажаришда курашчиларга ЮҚС қийматларини баллик баҳоларга ўтказиш жадвали

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

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

2-жадвал

Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигида машғулот юкламалари тақсимланиши икки хил вариантининг қиёсий тавсифлари

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

Изоҳ: қавсларда юкламанинг порциал ҳажмлари кўрсатилган.

3-жадвалда шиддат зоналари бўйича тақсимланган юкламалар нисбати кўрсатилган.

3-жадвал

Курашчиларнинг машғулот жараёнида машғулот юкламаларини шиддат зоналари бўйича тақсимланиши

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

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

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

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

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

2. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар – дарслик. – Тошкент: Илмий тахника ахбороти – преес нашриёти, 2021. – 380 б.

3. Семёнов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пос. / Л.А.Семёнов. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с

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

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

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 EShISHDA QAYIQNI SPORTChIGA INDIVIDUAL SOZLASh METODIKASI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1-jadval

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2-jadval

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

Ko‘rsatkichlar		Tajriyba boshi			Tajriyba oxiri			O‘sish		t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	Absolyut	Nisbiy,%		
Masofani bosib o‘tishda umumiy eshishlar soni, marta	NG	90,68	4,38	9,80	89,61	3,83	9,18	2,95	6,60	1,76	>0,05
	TG	91,14	4,64	10,10	87,12	3,73	9,44	6,42	13,97	3,74	<0,01
Sarflangan vaqt, s.	NG	3:36,63	9,04	8,48	3:35,13	8,19	8,15	6,20	5,81	1,76	>0,05
	TG	3:37,89	9,64	8,94	3:31,47	7,74	8,20	13,36	12,39	3,74	<0,01
Tezlik (m/sek)	NG	2,38	0,28	11,76	2,63	0,3	11,41	0,25	10,50	2,11	<0,05
	TG	2,24	0,27	12,05	2,82	0,32	11,35	0,58	25,89	4,80	<0,001
O‘rtacha kuch, kg	NG	67,31	7,09	10,53	72,46	7,24	9,99	5,15	7,65	1,76	>0,05
	TG	66,36	7,17	10,80	77,84	7,84	10,07	11,48	17,30	3,74	<0,01
Maksimal kuch,kg	NG	127,47	10,89	8,54	135,17	10,72	7,93	7,70	6,04	1,75	>0,05
	TG	128,47	11,38	8,86	145,72	11,21	7,69	17,25	13,43	3,74	<0,01
Eshish uzunligi,m/sm	NG	1,32	0,13	9,85	1,44	0,134	9,31	0,12	9,09	2,23	<0,05
	TG	1,21	0,12	9,92	1,46	0,133	9,11	0,25	20,66	4,83	<0,001

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

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

Xulosalar.

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

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

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

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

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

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

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

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

SPORTTA QOLLANÍLATUǴÍN DOPINGKE QARSÍ ILAJLAR HAQQÍNDA TÚSINIK

S.Toylibaev
p.i.b.f.d. (PhD), docent
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
toylibaev_sultanbek@uzdjtsunf.uz

UOK 796.012

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

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

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

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

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

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

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

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

“Laboratoriyalar ushın xalıq aralıq standart”;

“Testlew ushın xalıq aralıq standart”;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Doping qabıllawdıń usılları tómendegilerdi óz ishine aladı:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qosımsha unamsız tásirleri. Qan basımınıń tómenlewi hám júrek qısqarıwlarınıń páseyiwi, qollardıń hám ayaqlardıń qan tamırlarınıń jińishkeriwi, júrek qan-tamırlarınıń jetispewshiligi, depressiyaǵa túsiw, uyqınıń buzılıwı, jınıs organlarınıń disfunkciyası.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1-keste

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

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

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е.Ю.Андриянова. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва. Издательство Юрайт, 2024. 134с. ISBN 978-5-534-12572-6. Юрайт URL: https://urait.ru/bcode/543199

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

3. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: 1999. - 318 с.

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

6. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

7. https://med-prof.ru/patsientam/sportivnaya-meditsina/doping-v-sporte

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

GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINI KASBIY KO‘NIKMALARNI ShAKLLANTIRISh

T.Djumaniyazova
Dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
T.Djumaniyazova@gmail.com
L.Kungratbaeva
Talaba
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o‘xshash ko‘nikmalari shakllanib boradi;
- talabalarning ko‘plab jismoniy sifatlari: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlari rivojlanadi;
- talabalarning 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, gimnastika bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e’tiborga olgan holda, ularning miqdori, me’yorini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O‘tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me’yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta’kidlashgan. Jumladan, gimnastika sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi;
- boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional gimnast organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta’minlovchi boshqa yo‘nalishlar e’tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma’lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo‘shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson 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 tarbiya va sport tizimida mazkur qiziqarli sport turi – gimnastika bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina gimnastika sporti bilan

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

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

Tadqiqot metodologiyasi. Biz o‘tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so‘rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining 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.

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

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

Kompleks dasturni shakllantirishda quyidagilarga:

- o‘rgatish vositalarining eng muhim omillarini aniqlash va ularni sport pedagogik mahoratini oshirish kursining talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlari, semestrlar va o‘qitish jarayonlari bo‘yicha taqsimlash;

- nazorat standartlarini aniqlash, gimnastik xodada texnik tayyorgarlik uchun maxsus-metodik yo‘nalish va tayyorgarlik mashqlarini ishlab chiqishga alohida e’tibor qaratildi.

Ishlab chiqilgan dasturning amaliy ahamiyatini, nazorat guruhi kompleks

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

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

1-jadval

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 7-noyabrdagi PQ-2654-sonli "O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.lex.uz

2. Eshtayev A.K., Karabayeva D.S., Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashiriyoti" -T.: 2013. – 60-72-b.

3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. – 12-26 b.

4. Umarov D.X. Sport takomillashuv bosqichidagi gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilish metodologiyasi. //Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 73 b.

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

6. Tamara, DJumaniyazova. (2023). The sıgnıficance of mornıng gymnastıcs and ıts tasks. *Innovations in Technology and Science Education*, *2*(10), 968-973.

7. T.D.Adambaevna, (2023). Basıc theorıes and concepts ın physıcal educatıon subject. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, *11*(11), 222-225.

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

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

BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTÍN JETILISTIRIWDIŃ TIYKARǴÍ MAShQALALARÍ

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
p.i.b.f.d (PhD)
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
kuralbaevazizbek3@gmail.com
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- qánigelerdi kásiplik tayarlaw hám qayta tayarlaw;
- jas áwladqa maman dene tárbiyası hám salamatlastırıw xızmetlerin kórsetiwge baǵdarlanǵan joqarı tájiriybeli kadrlardı tartıw;
- abırayın arttırıw, oqıw jılı juwmaqları boyınsha bir mártelik bonuslar túrinde materiallıq xoshametlew hám qosımsha tólemler sistemasın óz ishine alǵan trenerlerdi xoshametlew sistemasın islep shıǵıw. Máselen, tańlaw jeńimpazları bolǵan oqıwshılardı joqarı dárejede tayarlaw, dóretiwshilik, studentler kontingentiniń qáwipsizligi ushın;
- trenerlerge materiallar tayarlaw boyınsha jumıslar, ashıq sabaqlar, túrli tańlawlarda qatnasıwdı óz ishine alǵan attestaciyadan ótiwde járdemlesiw.
- balalar hám jas óspirimler arasında salamat turmıs táriziniń shırayın qáliplestiriw mashqalasın sheshiw ushın dene tárbiya hám sport penen shuǵıllanatuǵın jaslardıń unamlı imidjin jaratıw, sonday-aq, barlıq málimleme xızmetleriniń nátiyjeli sociallıq reklamasın jaratıw ushın barlıq ǵalaba xabar quralları menen maqsetli islesiw kerek.

Bizińpikirimizshe sport mekteplerinińjumısına tásir etiwshi mashqalalarǵa tómendegiler kiredi:

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

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

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

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport bilimlendiriwi sistemasın túp-tiykarınan jetilistiriw arqalı olimpiada hám paralimpiya sport túrleri boyınsha sporshılardıń rezervin qáliplestiriw sapasın bunnan bılay da jetilistiriw ilájları haqqında”ǵı PQ-5279-sanlı qararı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport-bilimlendiriw mákemeleri jumısın 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw baǵdarlaması haqqında”ǵı PQ-5280-sanlı qararı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “2024-jıl Parij qalasında (Franciya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyınlarına sporshılarımızdı kompleksli tayarlaw haqqında”ǵı PQ-5281-sanlı qararı.

4. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Júriw, juwırıw, mini-futbol, badminton, stritbol hám “workout” sport túrlerin bunnan bılay da rawajlandırıw ilájları haqqında”ǵı PQ-5282-sanlı qararı.

5. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. – 210 б.

6. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону:2006.–28 с.

7. Бавтрюков И.А. Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ульяновск: 2009. – 25 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

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

YOSh POLVONLARINING TEZKOR KUCh QOBILIYATINI RIVOJLANTIRIShDA QOBILIYATINING AHAMIYATI

Nurekeev Bayrambay Temirbaevich
assistent-o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
nurekeevbayrambay8686@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi:

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

1-jadval

Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari

(Nazorat guruh 11 kishi, tajriba guruhi 11 kishi)

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

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

Xulosa chiqaradigan bo‘lsak, sportchining individual imkoniyatlari va

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). —Xalq so‘zi gazetasi 174(6357)-sonida e’lon qilingan 2015yil 5-sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining—Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘grisidagi PQ-3031 sonli Qarori – 2017 yil 3-iyun .

3. Mirziyoyev Sh.M.—Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent. 2017 yil.

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

5. Turaboyev B.S., Daminov I.A. —Dzyudo. T. 2014 yil.

6. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazaryasi va uslubiyati. T. 2014 y.

BOSQON ULOQTIRUVChI SPORTChILAR MAShG‘ULOTLARINING O‘ZIGA XOS AHAMIYATI

Mambetkasimova Qırmızı
assistent-o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
qirmisi@gmail.com
Yoldashova Farangiz
Talaba

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

Kalit so‘zlar: *Maxsus sport jihozlari, jihozni uloqtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy moslashuv, morfologik va fiziologik qayta tiklanish, dam olishni mashg‘ulot bilan almashish, jismoniy chidamlilik, aylanish, kuchlanish reaksiyasi.*

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

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

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

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

Tadqiqotning dolzarbligi. Mamlakatimiz aholisini har tomonlama sog‘lom va yetuk bo‘lishida, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan hamda ma’nan barkamol etib tarbiyalashda pedagog-murabbiylar bilan birgalikda barcha yo‘nalishlar ya’ni, sog‘liqni saqlash tizimi, ishlab chiqarish tashkilotlari, kichik va o‘rta biznes subyektlari ham o‘zlarining munosib hissasini qo‘shib kelmoqda. Bularning barchasi yurtimizda hukm surayotgan tinchlik va osoyishtalikning, davlatimiz rahbari tomonidan olib borilayotgan odilona siyosatining natijasidir. Xususan, mamlakat aholisining yarmidan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo‘yicha qabul qilingan jismoniy tarbiya va sport davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalari ham amalga oshirilmoqda. Jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunlarda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta’lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo‘lib, davlat ta’lim standartlari, o‘quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan ham amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg‘ulotlar va test sinovlari barcha ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o‘tkazilishi hamda ta’lim muassasalarida yoshlarni jismonan tayyorlash masalalariga e’tibor qaratilgan. Shu jumladan maktablarda va Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida olib borilayotgan kunning birinchi va ikkinchi qismidagi sport mashg‘ulotlari

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

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

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

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

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

1-jadval

Bosqon uloqtirish mashqlarini o‘rgatish jarayonlari maxsus fiziologik tamoyillar

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. /- Toshkent, 2018 y. 43 b.

2. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.SH. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.:2017 y. 51 b.

3. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yakkakurash, kordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq 2019 y. 37 b.

7-8 YOShLI STOL TENNISChILAR MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA’SIR QILUVChI OMILLAR

Asqar Amonov
dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
asqar30@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tadqiqotning vazifalari:

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

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

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

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

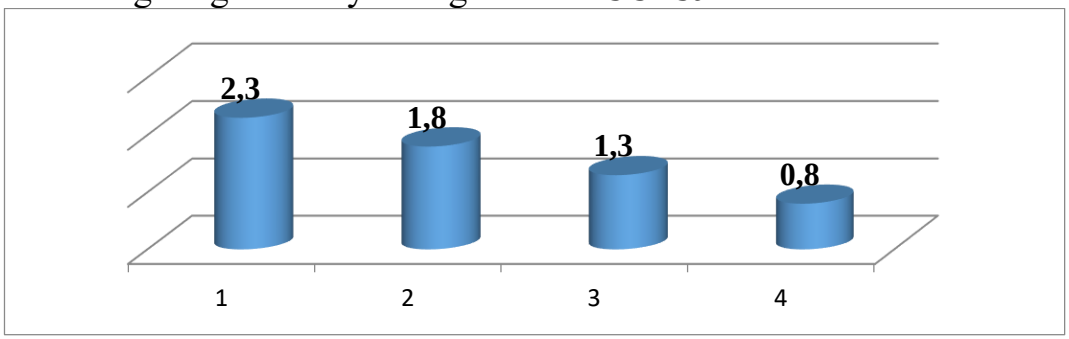
Sport nazariyasi va metodikasi doirasida o‘tkazilgan fundamental hamda joriy tadqiqotlardan ma’lumki, texnik-taktik usullarga o‘rgatish va ularni o‘zlashtirish sur’ati, shu jumladan ularni musobaqalar davomida ijro etish natijadorligi sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga bog‘liqdir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

1-jadval

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

T/r	Testlar	O‘MY boshida	O‘MY yakunida	KAO‘S
1	Tennis stoli atrofida yugurish (s.): - o‘ng yonlama	16,6 ± 2,07	15,3 ± 1,89	1,3
	- chap yonlama	14,3 ± 1,28	13,5 ± 1,12	0,8
	Umumiy tezlik	30,9 ± 3,35	28,8 ± 3,01	2,1
2	Joydan turli yo‘nalishlar bo‘ylab hatlash-sakrash (s.): - oldiga	107,2 ± 3,27	109,5 ± 3,69	2,3
	- chap oyoqda debsinib o‘ng diagonal bo‘ylab	105,6 ± 2,75	108,9 ± 2,86	3,3
	- o‘ng oyoqda depsinib chap diagonal bo‘ylab	100,3 ± 1,73	103,5 ± 2,47	3,2
	- chap oyoqda depsinib, o‘ng yon tomonga	103,2 ± 1,42	105,7 ± 1,78	2,5
	- o‘ng oyoqda debsinib, chap yon tomonga	97,3 ± 1,29	99,6 ± 1,47	2,3
3	“Archasimon” shaklda mokisimon yugurish – 54 m. (s.).	24,5 ± 2,03	23,2 ± 1,88	1,3

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



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

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

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

Uzoq yillar davomida stol tennisi bo‘yicha o‘tkazilib kelinayotgan musobaqa o‘yinlarini kuzatib borish va vizual tahlil qilish natijasida ma‘lum bo‘ldiki, sportchilar har bir o‘yin davomida hujum zarbalarini ijro etish yoki ularni qabul qilish uchun oldinga, o‘ng va chap tomonlarga diagonal yo‘nalishda, o‘ng yoki chap yon tomonlarga sapchib hatlash-sakrash elementlarini ko‘plab takrorlar ekanlar. Demak, bunday harakatlar tennischilar uchun yetakchi o‘yin komponenti sifatida xizmat qilar ekan. Lekin, trenerlar amalda, mutaxassis-olimlar o‘z tadqiqotlarida shu va shunga o‘xshash maxsus harakatlar (jismoniy sifat)ni baholashda joydan uzunlikka sakrash, arg‘amchida sakrash kabi testlardan foydalanadilar. Biz bunday harakat qobiliyatini baholash uchun ushbu an’anaviy testni quyidagi variantlarda modifikatsiyalashtirdik:

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

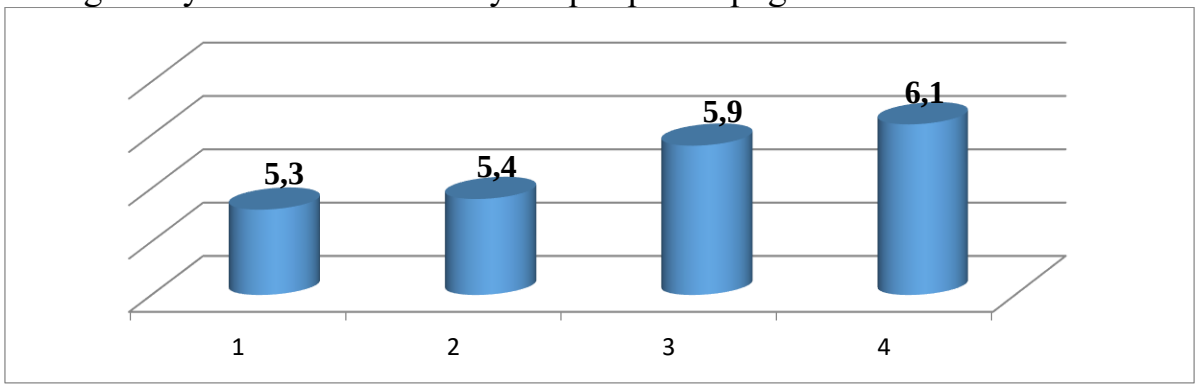
Bunday testlar yordamida o‘tkazilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘ldiki, o‘naqay tennischilarda (chapaqay tennischilar soni kam bo‘lgani sababli ular tadqiqotga jalb qilinmagan) joydan to‘g‘ri oldinga sakrash oralig‘i o‘quv-mashg‘ulot yili boshida 107,2±3,27 sm. bilan qayd etilgan bo‘lsa, uning yakuniga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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.

2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Zatsiorский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.

4. Гурфанов Р., Брюхов В.А. Настольный теннис/ Программа для ДЮСШОР, Т., Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2017 -152 с.

5. Габибов А.Б. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебное пособие для студентов всех направлений / А.Б.Габибов, А.А.Молоканов, И.А.Колесников. – пос. Персиановский: ФГБОУ ВО “Донской государственный аграрный университет”, 2015. – 76 с.

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

Исаев Икбол Бурханович
д.ф.п.н. (PhD)
Университет образования Ренессанса
д.ф.п.н. (PhD)
iqboljon.isayev@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

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

Педагогические тесты	Весовые категории 61-66 кг. n=15x4=60	Весовые категории 67-73 кг n=15x4=60	Показатели разница
Подтягивание на перекладине в течение 10 с (раз)	$\frac{5,5 \pm 0,49}{6,4 \pm 0,53}$	$\frac{4,7 \pm 0,38}{5,8 \pm 0,50}$	$\frac{1,7}{1,2}$
Сгибание-разгибание рук в двойном положении на 10 с. (раз)	$\frac{5,5 \pm 0,57}{6,9 \pm 0,62}$	$\frac{5,2 \pm 0,48}{5,5 \pm 0,51}$	$\frac{1,3}{1,4}$
Бег на 30 м (сек.)	$\frac{5,5 \pm 0,37}{5,2 \pm 0,35}$	$\frac{5,9 \pm 0,32}{5,6 \pm 0,29}$	$\frac{0,4}{0,3}$
Бег на 5x6 м (сек.)	$\frac{9,8 \pm 1,21}{8,3 \pm 1,06}$	$\frac{10,3 \pm 1,28}{8,5 \pm 1,05}$	$\frac{0,5}{0,4}$
Бег на 1000 м (мин.)	$\frac{3,43 \pm 0,32}{3,37 \pm 0,28}$	$\frac{3,46 \pm 0,37}{3,41 \pm 0,33}$	$\frac{0,3}{0,4}$
Время 10 бросков манекена с помощью правого колена (сек.)	$\frac{5,07 \pm 0,54}{5,25 \pm 0,58}$	$\frac{5,29 \pm 0,77}{5,38 \pm 0,88}$	$\frac{0,22}{0,13}$
Время бросания манекена влево через грудь 10 раз (сек.)	$\frac{25,7 \pm 3,31}{24,3 \pm 3,19}$	$\frac{26,2 \pm 3,44}{24,7 \pm 3,33}$	$\frac{0,5}{0,4}$

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

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

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

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

Использованная литература:

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б. 35.

2. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотриций А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационних способностей в физ. воспитаннии и спортивной тренировке // Теория и практика физической культурь.- Москва, 2003.- №8. – С.15-19.

3. Фетисов А.Е. Способ тактической подготовки в соревновательных схватках юных борсов при выполнении сбиваний с захватом ног. / В сб. Международн. научно-практ.конф.: “Современные проблемь физ-ру и спорта”, ИИ частъ. Ташкент, 2015, - С.320-321.

4. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

HÁR QIYLI JÚKLEMELER TÁSIRINE BALALAR HÁM JAS ÓSPIRIMLER ORGANIZMINIŃ FIZIOLOGIYALIQ REAKCIYASI

Utemuratov Ixlas Tileumuratovich
stajyor–oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
ıxlasutemuratov@gmail.com

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

Tayanısh sózler. Organizm, ókpe, gaz almasıw, kislorod.

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

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

Ключевые слова: Организм, легкие, газообмен, кислород

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

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

Balalar hám jas óspirimler hár qıylı júklemelerdi orınlaǵanda júkleme muǵdarına baylanıslı olar organizminde payda bolatuǵın fiziologiyalıq kórsetkishler bir-birine jaqın bolǵanı menen ayrım kórsetkishlerde aytarlıq ayırmashılıq bayqaladı. Biraq bunıń hár qıylı sebepleri bar. Máselen: organizm iskerliginde áhmiyetli kórsetkishlerdiń biri bolǵan ókpe ventilyaciyası muǵdarı fizikalıq júkleme tásirinde 2 esege, al ayırım sportshılarda 5 esege shekem artadı. Bunday jaǵdayda biz sportshı organizminiń antropometrikalıq ózgesheligin esapqa alsaq, bul jaǵdayda tiykarǵı faktor retinde organizmge berilgen júkleme muǵdarı emes, al sportshınıń ókpe ventilyatsiyasınıń kólemi hám onıń jas ayırmashılıǵına baylanıslı ózgesheligi esapqa alınıwı kerek. Joqarı muǵdarǵa iye bolǵan júklemeler 7-17 jasar balalarda anıq bayqalatuǵın ózgerisler menen ajıraladı. Máselen ortasha kúsh talap etip islenetuǵın jumıs túri 7-9 jasar balalarda dem alıs sanınıń artıwına alıp kelse, al 10-11 jasar balalarda bul kórsetkish dem alıs sanında hesh qanday ózgeris payda etpey, biraq dem alıs kóleminiń ózgeriwi menen sıpatlanadı. Demek jastıń ósiwi menen joqarı muǵdarǵa iye bolǵan júkleme sportshı organizmine basqasha tásir etip, dem alıs sisteması xızmetinde aytarlıq ózgeris payda etpeydi. Berilgen júklemeni orınlap bolǵannan soń dem alıs xızmetindegi ózgerislerdiń qayta qálpine keliwi olarda júdá qısqa waqıt ishinde iske asadı. Nátiyjede bunday ózgeriske analiz islegende onı ulıwmalıq tiykarda jas ózgesheligine baylanıslı dep esapqa alamız. Haqıyqatında da bul qabıllanǵan sheshim jáne qáte túsinikke alıp keledi (Palnau, 1977).

Fizikalıq júklemeler menen turaqlı hám sistemalı túrde shuǵıllanıwshı balalar hám jas óspirimlerde bunday ózgerisler, yaǵnıy dem alıs sanı, ókpe ventilyaciyası kórsetkishleri ózgerisleri hám basqada kórsetkishlerde júklemege jaqsı hám qısqa waqıt ishinde iykemlesiw múmkinshiligi joqarı bolıp, olar dem alıs sisteması xızmetin organizm talabına qaray tez ózgertiw uqıplılıǵına iye boladı. Bunnan tısqarı kishi jastaǵı balalar organiziminiń qandayda júkleme muǵdarına qısqa waqıt ishinde iykemlesiwine tómendegi jaǵdaylar sebepshi boladı. Bularǵa: ókpe ventilyaciyası kólemin arttırıw, dem alıw kóleminiń san kórsetkishindegi muǵdarınıń artıwı hám álbette eń áhmiyetli kórsetkish organizmniń kislorodtı únemli hám effektli

paydalanıw múmkinshiligi esaplanadı. Kislorodtı effektli paydalanıw kishi jastaǵı balalar organizmine tán hám xarakterli belgi bolıp esaplanadı. Sonlıqtan olarda ortasha awırlıqqa iye bolǵan fizikalıq júklemelerdi qısqa hám uzaq waqıt aralıǵında orınlaǵanda kislorodlıq qarız jaǵdayı payda bolmaydı. Úlken jastaǵı yamasa jas óspirimlerde bunday qubılıs júkleme muǵdarına hám onıń orınlanıw tezligine baylanıslı tez bayqaladı.

Ókpe sıyımlılıǵına ózgermelerine sport shınıǵıwlarına unamlı tásir kórsetedi. Krestovnikov (1951) kórsetiwi boyınsha sportshı organizminiń dem alıs sanı hám kólemi onıń shınıqqanlıq dárejesin anıqlaydı. Bunday fizikalıq júklemeni orınlawda sport penen shuǵıllanbaytuǵın adamlarda dem alıs sanı júdá tez ózgeredi, onıń jiyiligi artadı. Biraq organizmniń kislorodqa bolǵan talabı tolıq qanaatlanbay tez arada onıń miynet qábiletliligi tómenleydi. Sebebi usı waqıt ishinde bunday adamlardıń qan quramında CO_2 gaz hám sút kislotası tez toplanadı. Bul birikpeler organizm iskerligine keri tásir jasaydı. Dem alıs sanınıń artıwı onıń tereńligine tásir kórsete almaydı. Sport penen sistemalı túrde shuǵıllanatuǵın adamlarda (sportshılarda) dem alıs sanınıń júklemege baylanıslı artıwı jaǵdayında da onıń tereńligi joqarılaydı. Nátiyjede sportshı organiziminde kislorodlıq qarız bayqalmaydı, onıń jumıs ónimligi uzaq waqıt saqlanıp, qálpine keliw yamasa qayta tikleniw dáwiri qısqa boladı.

Sportshınıń shınıqqanlıq dárejesiniń artıwı menen ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı kórsetkishiniń absolyut shamasıda joqarılaydı. Ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı joqarı bolǵan sportshılarda, bulshıq et iskerligi jaǵdayında ókpe ventilyaciyası kórsetkishide joqarı boladı. Sonlıqtan ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵınıń joqarı kórsetkishi dem alıs sistemasınıń joqarı funkcionallıq múmkinshiligin kórsetedi. Bul kórsetkishtiń kópshilik jaǵdayda joqarı bolıwın tájiriybe júzinde kóplegen izertlewshiler anıqlaǵan hám onıń fiziologiyalıq mexanizmin dálilley alǵan (Gorkin, 1972). Ayrım izertlew jumıslarında bul kórsetkishtiń áhmiyetin sportshılarda jas ayırmashılıǵına baylanıslı izertlep, jasqa baylanıslı payda bolǵan ózgeshelikti sport fizikalıq jaqtan jetiliskenligine, shınıqqanlıq dárejesine, salamatlıq jaǵdayına hám jeke ózgeshelik imkaniyatına baylanıslı dep qaraydı.

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

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

muǵdarı hám intensivligi ózgermeli boladı. Usıǵan baylanıslı olarda ókpe ventilyaciyası muǵdarı treniriovka ciklına baylanıslı ózgeriske ushırap turadı. Kópshilik jaǵdayda usınday ózgerislerdi analizlewde joqarıda aytılǵanınday kemshiliklerge jol qoyıladı. Bunday jaǵdayda sportshı organizminiń jeke fizikalıq hám fiziologiyalıq ózgeshelikleri, onıń shıdamlılıq kórsetkishi esapqa alınıwı kerek. Ókpe ventilyaciyasınıń artıwı qaysı jas dáwiri bolmasın organizmniń ulıwma jumıs qábiletligin kóteriwge baǵdarlap kórsetkish bolıp esaplanadı. Sebebi onıń joqarı kórsetkishi organizmniń kislorodqa bolǵan talabın qanaatlandırıwǵa hám organizmde aeroblıq jol menen energiya payda etiwge baǵdarlanǵan qubılıs bolıp esaplanadı.

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

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

1) ókpe ventilyaciyası kórsetkishleri; 2) gazlardıń basım kúshine baylanıslı diffuziyası, yaǵnıy qanǵa ótiw (sińiriw) hám qan quramınan CO_2 gazdıń bóliniwi; 3) qanda gazlar O_2 hám CO_2 quramınıń organizm talabın qanaatlandırıw. Mine bul keltirilgen 3 jaǵdaydıń fiziologiyalıq normada saqlanıwı organizmniń funkcionallıq iskerligin belgilewshi tiykarǵı kórsetkishler bolıp esaplanadı. Jas sportshılardıń fizikalıq miynet qábiletligin hám shınıqqanlıq dárejesin anıqlawda usı keltirilgen fiziologiyalıq kórsetkishlerdiń ózgeris dárejesine kóbirek kewil bóliw kerek (Dembo, 1971).

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

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

Joqarıda aytılǵanday dem alıs sisteması xızmetiniń ekinshi tárepi gazlardıń qanǵa sorılıwı bolıp, onıń fizikalıq mexanizmi óz aldına quramalı qubılıs esaplanadı. Sırtqı dem alıstıń birinshi atap bolǵan ókpe ventilyaciyası, yaǵnıy dem alıw háreketi waqtında sırtqı hawanıń ókpelerge ótiw hám dem shıǵarıw waqtında quramında CO_2 gaz koncentraciyası kóp bolǵan hawanı sırtqı ortalıqqa shıǵarıw qublısın izertlew úlken áhmiyetke iye. Sebebi ókpe ventilyaciyası ózgerisine fizikalıq júkleme tásir etip onıń salıstırmalı muǵdarı ózgeriske ushıraydı. Bul ózgeris dem alıs sanına, kólemine hám onıń tereńlik kórsetkishlerine baylanıslı ózgeredi. Bunday ózgerisler hár bir sportshı ushın ayırmashılıqqa iye boladı. Usı kórsetkishler ózgerisleriniń jaǵdayına qarap sportshınıń shınıqqanlıq dárejesin yamasa belgili fizikalıq júkleme organizm tárepinen juwap reakciyasın anıqlaw múmkinshiligine iye bolamız.

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

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Filimonov Yu.İ. Nekotorıe pokazateli funktsii vneshnego dıxaniya u studentov, zanimayushixsya fizicheskoy kulturoy i sportom.-Tezisı dokl. 52-y nauch. Sessii. Astraxan, 1970.

2. Filin V.N., Fomin N.A. Osnovı yunosheskogo sporta.-M.: Fizkultura i sport, 1974.

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

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

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

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

BASKETBOLChI TALABA QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISh TAHLILI

N.S.Kurbanova
Mustaqil izlanuvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
n.s.@kurbonova.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tadqiqot ishining vazifalari;

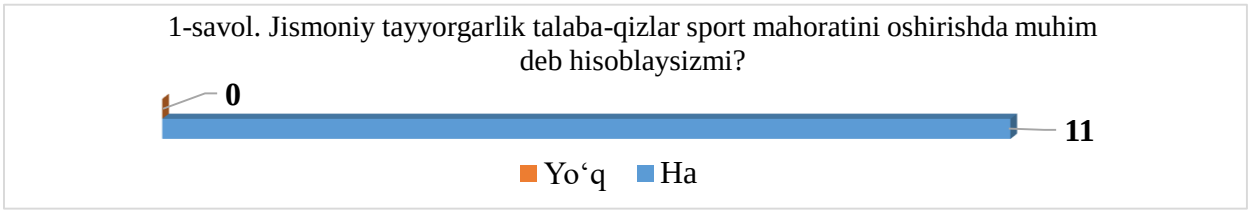
- basketbolchi talaba-qizlar jismoniy tayyorgarligiga ta’sir etuvchi omillar yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
- basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan maxsus anketa-so‘rovnomasi o‘tkazish va olingan natijalarni tahlil qilish;
- basketbolchi-talaba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

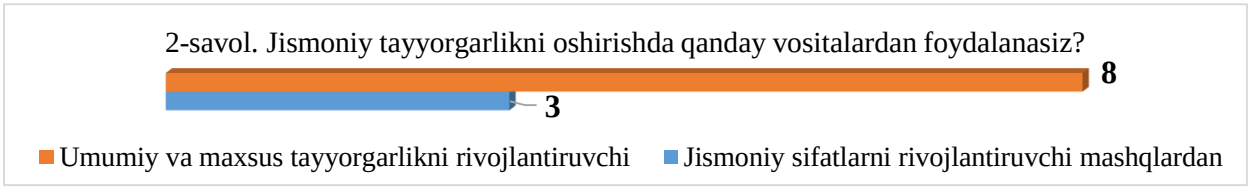
Tadqiqotning usullari. Pedogogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa-so‘rovnomasi va matematik-statistik usullar qo‘llanildi.

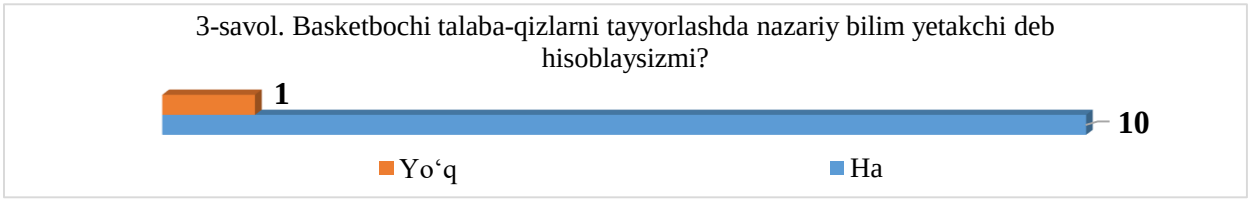
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida oshirish orqali yuqori sport natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulotlarning davom etishi va tuzilishi ko‘pgina faktorlar bilan belgilanadi. Sport turining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

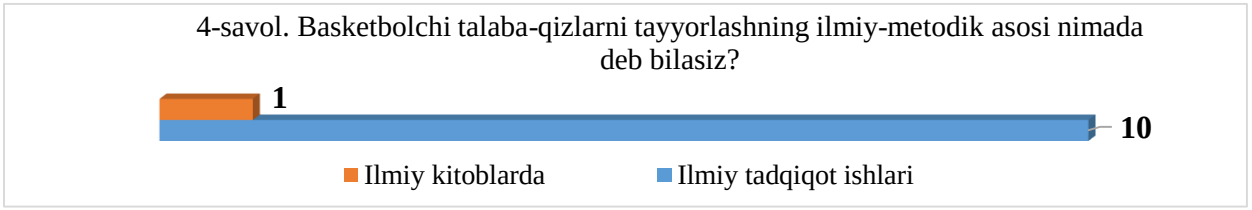
Basketbolchi talaba-qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida oshirish yuzasidan, respublika musobaqalari jarayonida, basketbolchi talaba-sportchilarni tayyorlovchi murabbiylar bilan anketa-so‘rovnomasi o‘tkazishda savollar mazmunidan kelib chiqqan holda ba’zilari diagramma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

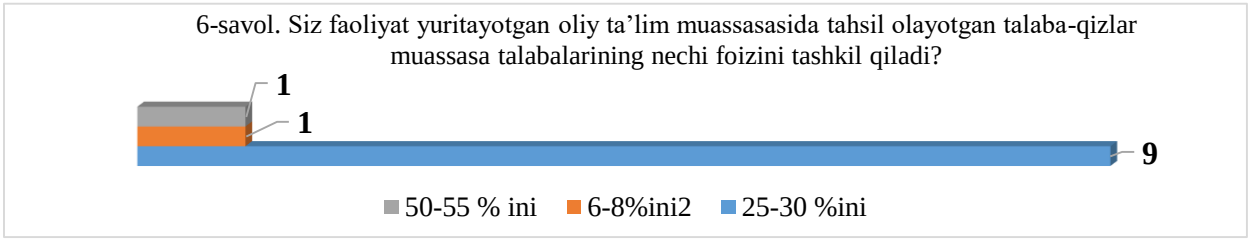
Tadqiqot o‘tkazish uchun ishlab chiqilgan anketa so‘rovnomasi 10 ta savoldan iborat bo‘lib, ular quyidagicha ifoda etildi:

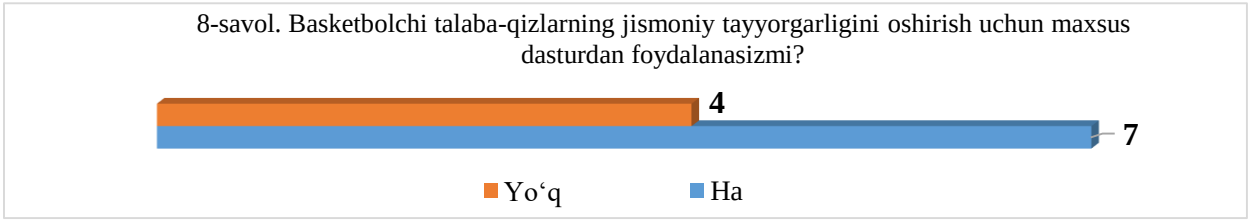

1-savol. Jismoniy tayyorgarlik talaba-qizlar sport mahoratini oshirishda muhim deb hisoblaysizmi?
0
11
Yo‘q
Ha

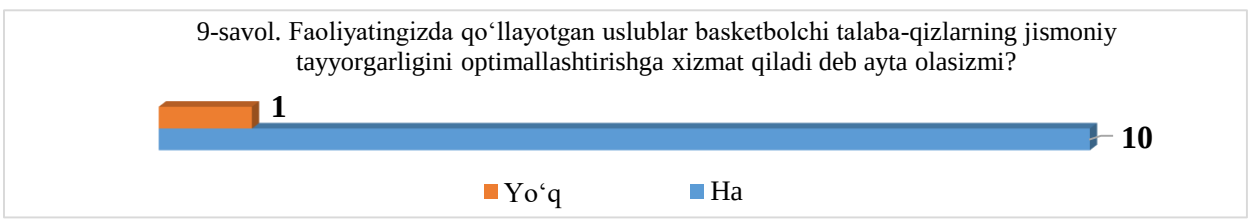

2-savol. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qanday vositalardan foydalanasiz?
8
3
Umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantiruvchi
Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan


3-savol. Basketbochi talaba-qizlarni tayyorlashda nazariy bilim yetakchi deb hisoblaysizmi?
1
10
Yo‘q
Ha


4-savol. Basketbolchi talaba-qizlarni tayyorlashning ilmiy-metodik asosi nimada deb bilasiz?
1
10
Ilmiy kitoblarda
Ilmiy tadqiqot ishlari


6-savol. Siz faoliyat yuritayotgan oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan talaba-qizlar muassasa talabalarining nechi foizini tashkil qiladi?
1
1
9
50-55 % ini
6-8%ini2
25-30 %ini


8-savol. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus dasturdan foydalanasizmi?
4
7
Yo‘q
Ha


9-savol. Faoliyatingizda qo‘llayotgan uslublar basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga xizmat qiladi deb ayta olasizmi?
1
10
Yo‘q
Ha

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

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

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

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

5-savol bo'yicha 11 nafar ishtirokchi qatnashgan.

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

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

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

1 nafar-6-8%

9 nafar- 25-30%

1 nafar- 50-55 %

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

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

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

Ha- 7 nafar

Yo‘q- 4 nafar

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

Ha - 10 nafar

Yo‘q - 1 nafar

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

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

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

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

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

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

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

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

Amaliy tavsiyalar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

KURASh SPORT TURI BILAN ShUG‘ULLANUVChI YUQORI MALAKALI XOTIN-QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

K.Razaxov
assistant-o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
razaxovkopbergen@gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Таймуратов А.Р Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2020 – 205 б.

2. Иванков Ч.Т. и др. Методика технико-тактического совершенствования атакующих действий юных борцов в системе общеобразовательной средней школы дополнительного образования // Физическая культура, воспитание образование, тренировка. – №6. – М., 2012. – С. 44-50.

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

4. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф.дис. ...д-ра пед. наук. – Челябинск, 1999. – 41 с.

5. Керимов Ф.А. Спорт кураш назариясива услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 205 б.

6. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.

7. Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Неробеев Николай Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2014 – 46 с.

8. Тараканов Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов порезультатом их соревновательной деятельности // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. – Омск, 1989. – С. 42.

9. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многлетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс.док.пед.наук. – Краснодар, 2002. – 471 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

MOTORNI MUVOFIQLAShTIRISh QOBILIYATLARI MAKTABGAChA BOLALIK DAVRIDA SPORT FAOLIYATINING MUVAFFAQIYAT OMILI SIFATIDA

R.D.Allambergenova
tayanch doktorant
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Rawshana9898@gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

fazo va vaqtni his qila olish;

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

motor harakatlarini qayta tiklash tezligi;

motor harakatlarini farqlashning aniqligi;

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

motor harakatlarining ritmik tuzilishini takrorlash;

mushaklarning ixtiyoriy boshashishi.

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

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

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

notanish, yangi elementlarini o‘z ichiga olishi kerak;

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

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

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

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

YOSh FUTBOLChILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI BAHOLASh VA SAMARADORLIGINI ANIQLASh

Abdullaev Islam Maxmudovich
assistant-o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
abdullaev7647@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

So‘ngra olingan malumotlarni maxsus jadvalga xar bir futbolchiga tegishli bo‘lgan kataklarga tushirishadi.

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suvni ilishni o‘rgatishda quyidagi mashqlar qo‘llaniladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

Eshishni yaxlit mustahkamlash. Eshishni yaxlit mustahkamlash olib

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

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

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

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

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

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

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

1-jadval

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tananing noto‘g‘ri burilishi yoki harakatlarning muvofiqsizligi.

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

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

Gavdaning haddan tashqari yoki yetarlicha harakatlanmasligi.

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

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

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

Harakatlar uzluksizligining buzilishi qayiqning tezligini pasaytiradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

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

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

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

BOKS SPORTIDA HIMOYA TEXNIKASI

Allanazarov Ikram Genjeyevich
assistent o‘qtivchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
ikramallanazarov@gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

1) gavdaning bo‘sh joylarini zarbadan ishonchli himoya qilish;

2) himoyalanishdan qarshi hujum va hujumga o‘tish uchun kerakli vaziyatni tanlash hamda o‘z harakatlarini tashkil qilish.

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

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

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

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

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

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

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

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

1-jadval

Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari variantlari

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

Ta’kidlash lozimki, himoyalanishning hamma turlarida harakatlanish umumiy tamoyili saqlanadi:

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

2. Gavdaning faol ishlashi, u raqib zarbasidan og‘ib qolishga qaratilgan.

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

Himoyalanish harakatlarida masofa katta ahamiyatga ega.

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

Raqib zarbasini quyidagi hollarda bartaraf etish mumkin:

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

2) Zarba o‘rtasida. Bunda qaytarishdan foydalaniladi;

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

Qarshi zarbalar himoyalanishning faol usullaridan biri hisoblanadi.

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

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

Blok – bu gavdaning zararsiz joyini (bilak, yelka, kaft) tutib turish orqali raqib zarbasini to‘xtatish.

Qaytarish – raqib zarbasi bo‘sh joylarga yetib kelmasligini ta’daqlash maqsadida uning yo‘nalishini o‘zgartirishga qaratilgan qo‘lning qarshi harakati.

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti bokserov tyajelix vesovix kategoriy / Ye. N. Gorstkov // Boks: Yejegodnik.- M.: FiS, 1983.-S. 43-46.

2. Gradopolov K. V. Trenirovka boksera v sorevnovatel'nom periode: uchebnoe posobie dlya trenerov / K. V. Gradopolov, V. I. Ogurenkov.- M.: FiS, 1963.- 305 s.

3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.

4. Sherbakov S.I. Issledovanie sorevnovatelnoy deyatel'nosti v bokse / S.S.Naumov, V.A.Kiselev // Sb. molodix uchenix i studentov RGAFK.- M.: FON, 2000.- S. 61-65.

5. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2023.j 372-381 b

JAS BASKETBOLShÍLARDÍŃ ShÍNÍĠÍW PROCESINDE JEŃIL ATLETIKA QURALLARÍNAN PAYDALANÍW

Paluaniyazova Naubaxar Abdreimovna
stajyor-oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
naubakhar89@mail.ru
Avezbaev Aziz
assistent-oqıtıwshı

Annotaciya: Sporttıń hár qıylı túrlerinde jeńil atletika qurallarınan paydalanıwdıń ornı anıqlanıp, sonday-aq jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásiri sıpatlanadı. Jas sportshılardı tayarlaw sistemasında jeńil atletika qurallarınan paydalanıw zárúrligi tájiriybede tiykarlanǵan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Izertlew jumısımızdıń maqseti jeńil atletikanıń bazalıq (ulıwma tayarlıq) mezociklinde jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirin úyreniwden ibarat.

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

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

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

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

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

Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, basketbolshılardıń shınıǵıw procesi texnikalıq kónlikpelerdi qáliplestiriwge qaratılǵan jeńil atletika quralları menen birgeliktegi, basketbol oyınıń fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıwǵa qaratılǵan tárepleri tásirinde

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 316 с.

2. Чаров Е.Н. Легкая атлетика в спорте. СПб., 2011. 284 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт; Спорт Академ Пресс, 2008. 392 с.

4. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания. М.: АРКТИ, 2014. 172 с.

5. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2002. 288 с.

6. Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта» [Электронный ресурс]. URL: http://gameschool71.ru/documents/files/77379 (дата обращения: 01.03.2020).

7. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 09.12.2009 № 919. Минск: НИИ ФКС Республики Беларусь, 2009. 103 с.

8. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов: метод. рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2014. 48 с. [Электронный ресурс]. URL: https://rucont.ru/efd/245251 (дата обращения: 01.03.2020).

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

С.Р.Шакирзянова
Таможенный институт Таможенного комитета Республики Узбекистан
Maliwka_1986@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1

Результаты тестов по определению физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного института

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

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

Контрольные нормативы: время бега на 100 метров; челночный бег (10Х10 м.); подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; время бега на 800 метров; время бега на 3000 метров.

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

Таблица 2

Параметры физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного института

п/н	Ф.И.О.	Бег на 100 метров	Челночный бег 10х10 м.	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Бег на 800 метров	Бег на 3000 метров
1	О.Б.	13,32	25,33	14	20	2,18	13,11
2	Т.А.	13,20	25,92	17	25	2,04	12,44
3	К.А.	13,65	25,24	25	20	2,03	13,09
4	И.Ш.	13,93	25,13	12	15	2,14	12,5
5	Ё.М.	13,61	25,44	10	10	2,24	12,37
6	Б.М.	13,22	25,12	15	14	2,2	12,3
7	Х.Ш.	12,82	25,24	10	10	2,28	13,2
8	Р.С.	13,91	24,99	14	16	2,03	12,49
9	Р.Ж.	14	24,93	14	14	2,11	12,38
10	У.А.	12,86	25,95	12	15	2,18	13,04
11	А.А.	12,74	25,83	12	14	2,15	12,58
12	М.А.	14,3	26,52	10	10	2,3	12,53
13	А.А.	13,81	25,3	15	17	2,16	12,41
14	А.С.	13,28	25,25	13	20	2,23	12,43
15	У.О.	12,28	24,88	15	20	2,07	12,36
16	К.Ж.	14,15	26,98	10	10	2,29	13,15
17	К.И.	12,4	25	14	16	2,05	12,38
18	К.Х.	13,9	24,9	15	20	2,03	12,4
19	Б.Ж.	14,35	25,26	10	10	2,3	13,01
20	Э.Л.	14,4	25,63	10	10	2,19	12,45
21	С.Р.	12,56	24,84	13	15	2,12	12,31
22	Н.Ж.	14,26	25,12	14	16	2,21	13,02
23	Р.Б.	13,89	24,99	15	20	2,09	12,39
24	М.Н.	14,3	25,99	14	17	2,27	13,04
25	С.А.	14,34	22,6	12	14	2,26	13,1
26	А.А.	13,89	24,99	16	20	2,11	12,49
27	Т.Ш.	14,22	25,16	13	15	2,13	12,5
28	Ж.Э.	13,12	25,25	15	18	2,1	12,4
29	И.М.	13,33	25,43	15	20	2,09	12,31
30	Х.Б.	14,4	25,99	12	14	2,19	13,1
31	Ю.Ж.	13,9	25,61	14	16	2,14	12,42
32	Х.Б.	14,4	26,13	10	10	2,26	13,04
33	Х.И.	13,22	24,12	15	17	2,13	12,4
34	Р.Ш.	13,62	25,33	14	14	2,11	12,48
35	К.Ш.	14	25,93	14	15	2,13	12,5
36	Х.Д.	13,92	25,03	14	14	2,1	12,44

п/н	Ф.И.О.	Бег на 100 метров	Челночный бег 10х10 м.	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Бег на 800 метров	Бег на 3000 метров
37	Б.Н.	12,34	25,45	15	16	2,03	12,29
38	М.А.	14	26,03	12	13	2,22	12,49
39	Ж.А.	12,45	25,01	16	19	2,15	12,37
40	К.Б.	13,81	25,63	16	17	2,17	12,48
41	А.Р.	12,01	24,13	15	20	2,11	12,29
42	Ж.О.	13,2	25,19	14	14	2,21	13,01
43	А.М.	14,21	26,09	12	13	2,24	13,05
44	Я.А.	12,81	24,46	14	14	2,03	12,32
45	М.А.	13,35	25,56	14	17	2,03	12,43
46	М.Б.	14	25,49	14	14	2,17	12,48
47	У.К.	13,93	25,13	12	15	2,24	12,44
48	А.Б.	14,3	26,52	10	10	2,3	13,04
49	Б.Ш.	13,32	25,33	14	20	2,23	12,4
50	М.Ж.	13,2	25,92	17	25	2,25	12,38
51	Х.С.	13,93	25,13	12	15	2,24	12,49
52	И.А.	13,22	25,12	15	14	2,18	12,46
53	Г.А.	12,82	25,24	14	17	2,11	12,36
54	С.Н.	13,91	24,99	14	16	2,23	12,42
55	Э.Н.	14	24,93	20	25	2,1	12,34
56	С.А.	12,86	25,95	14	15	2,18	12,36
57	К.Х.	13,91	25,88	14	15	2,13	12,46
58	И.Д.	13,01	25,9	14	16	2,07	12,37
59	Х.К.	14	26	14	12	2,19	12,48
60	С.М.	14,12	25,29	14	15	2,21	12,49
61	Г.Б.	13,89	25,14	17	20	2,22	12,34
62	Н.А.	13,21	25,99	14	16	2,24	12,39
63	Э.Ж.	14,31	26,33	12	12	2,28	13,07
64	А.А.	13,54	25,14	17	20	2,09	12,33
65	Х.Д.	13,45	25,16	14	16	2,13	12,34
66	Н.У.	13,24	25,35	17	25	2,15	12,34
67	А.Ш.	13,43	25,91	14	14	2,17	12,43
68	Т.А.	14,27	26,44	12	11	2,24	13,08
69	Р.Ж.	14	25,84	14	14	2,27	13,15
70	Ш.И.	13,54	25,02	18	20	2,14	12,39
71	А.О.	13,81	25,43	14	14	2,18	12,49
72	Э.Б.	14,03	25,54	12	14	2,29	13,01
73	Ф.Р.	12,99	25,69	14	15	2,17	12,5
74	С.Ж.	13,51	25,94	14	16	2,13	12,48
Среднее значение	13,59	25,41	14	16	2,16	12,57	
Стандартное отклонение	0,59	0,62	2,38	4,113	0,07	0,28	

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

Наилучший показатель в беге на 100 метров показал курсант Ашуров Р. – 12,01 сек., а в челночном беге 10х10 метров курсант Ашуров Р. – 24,13, в подтягивании на перекладине – курсант Эштурдиев Н. – 20 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях несколько курсантов показали результат 25 раз.

Таблица 3

Таблица тестов по определению физической подготовленности курсантов 1-го курса

№	Наименование норматива	Среднее значение $\bar{x}$	Стандартное отклонение σ	$\bar{x} \pm \sigma$
1.	Бег на 100 м., с.	13,59”	0,59	13,5 ±0,5
2.	Челночный бег 10Х10 с.	25,41”	0,62	25,4±0,6
3.	Подтягивание на перекладине	14”	2,3	14±2,3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	16”	4,1	16±4,1
5.	Бег на 800 метров, с.	2,16”	0,77	2,1±07
6.	Бег на 3000 метров, с.	12,58”	0,28	12,5±0,2

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

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

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

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

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

Таблица 4

Данные контрольных нормативов курсантов 1-курса Таможенного института

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

Таблица 5

Контрольные упражнения и нормативы для курсантов образовательных учреждений Российской Федерации

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

Использованная литература:

1. Анаркулов Б.Х. Профессионально-прикладная физическая подготовка лиц, занимающихся обеспечением безопасной жизнедеятельности человека: автореф.дисс. к.п.н. – Алма-Ата, 2007. – 24 с.

2. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами Кроссфит: автореф.дисс. к.п.н. – Улан-УДЕ, 2017. – 27 с.

3. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 131 с.

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK DAVOMIDA BASKETBOLChILARNING MAShG‘ULOT VA MUSOBAQA YUKLAMALARINI NAZORAT QILISh

Baltabeva Gúzal Maxsetovna
stajyor o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
baltabevagúzal7771@mail.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tadqiqotning vazifalari:

– ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilishni takomillashtirish;

– mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobiga musobaqa yuklamalarini takomillashtirish;

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

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

tezkorlik-kuch;

tezkorlik chidamliligi;

aralash;

umumiy chidamlilik yuklamasi.

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

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

– mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

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

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

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

1-jadval

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

ТАЛАБА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Т.Ш.Сейтмуратов
п.ф.б.ф.д. (PhD)
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали
seytmuratov1981@bk.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол билан шуғулланувчи талабаларнинг ўйин давомидаги ҳаракатлари кичикдан максималгача ўзгариб туради. Футболчининг тезкор куч сифати ўйинда муҳим аҳамият касб этади. Биз олиб борган тадқиқотимиз давомида тезкор кучни ривожлантириш қўлланилган воситаларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари қуйидагича белгилаб олинди. Тиззани кўкракка текказиб сакраш машқи 20 маротаба бажарилиши белгиланиб, юқори шиддатда бажарилди. Такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 30 сонияни ташкил этди. ЮҚС 140-150 тани ташкил этди. 2-гуруҳ вакилларида эса ушбу машқни бажариш сони 25 тани, шиддати ўртача, такрорлашлар сони 4 та ва дам олиш оралиғи 40 сонияни ташкил этди. ЮҚС 150-160 та оралиғида меъёрланди. 3-гуруҳда эса ушбу машқ ҳажми 30 мартани ташкил этиб, ўртача суръатда амалга оширилди. Такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 1,5 дақиқа ва ЮҚС130-140 тани ташкил этди.

1-жадвал

Талаба футболчиларнинг машғулотларини индивидуаллаштириш бўйича юкламаларни меъёрлаш кўрсаткичлари

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

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

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

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

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

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

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

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

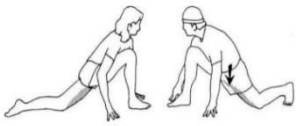
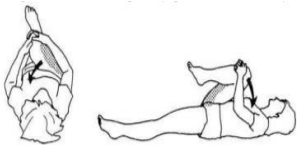
Олинган натижалар ва муаллифларнинг билдиришича, футболчиларни ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслиги, уларнинг ҳаракати анчагина мураккаб бўлиб, рақиб билан курашиш, энг катта тезликда югуриш, мураккаб тактик вазифалар бажарилади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини,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

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

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

2-жадвал

Бўшаштирувчи чўзиш машқлари

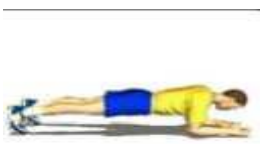
1	**Пах соҳасининг чўзилиши:** Қўлларнинг енгил қаршилигини енгиб, тиззаларингизни қорин мушакларида етарлича тарангликни сезмагунингизча бирлаштиришга ҳаракат қилинг (1-расм). Статик тарангликни ушлаб туринг, сўнгра бўшаштиринг ва юқорида айтиб ўтилганидек, пахни чўзишни бошланг (2-расм).	Ушлаб туриш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

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

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

3-жадвал

Чўзиш машқларини кучайтириш

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

5	Оёқларингизни тўпга қўйинг ва товонингиз билан ушланг, кейин думбангизни кўтаринг	Ушлаб туриш 2х10 марта	
6	Бош ва иккала оёқларни кўтаринг ва 2 сония ушлаб туринг, кейин секин қўйиб юборинг	Ушлаб туриш 2 сония 2х12 марта	

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

4-жадвал

Чўзиш машқларини кучайтириш

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

4	Бир оёқ билан ярим чўзилиш, тиззаларингизни 90 даражага букиб, мувозанатни сақлаш	Ушлаб туриш 10 марта ҳар бир оёқда	
5	Тўпга суяниб, тиззада мувозанатни сақлаш	Ушлаб туриш 2х20 сония	
6	Бир оёқ тренажёрга суянади, иккинчиси зинапояда, танани олдинга силжитиш билан оёқни чўзиш	Ҳар бири учун 10 та такрорлаш-лар	

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

Бунда:

-бўғимларнинг харакат фаолиятини қайта тиклашга оид машқларни қўллаш;

-эришилган даражага чиққандан кейин ушбу жараённи сақлаб қолишга эришиш.

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

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

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

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

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Исеев Ш.Т., Курязов Р. Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. Материалы науч.-практич. конфер. филиала МГУ им М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2015.- С.187-190.

2. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствовании студентов на основе системы кросс фит. Молодой ученый№21.-2016.-С. 970-972.

3. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Использование личностно-ориентированных технологий спортивных игр в учебном процессе в высших учебных заведениях. Мат. межд. научно.практ. конф. 5-6 июня 2014. Иркутск. – С. 296-297.

4. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Ташкент. Изд. Зиё. 2005-256 с.

5. Кошбахтиев И.А. Управление на подготов чата на футболиста с высока квалификация. София. 2000.-104 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

15-16 JASLÍ ERKIN GÚRESShI QIZLARDIŃ KOMBINACION HÚJIM HÁREKETLERIN JETILISTIRIW

A.Yakupbaev
p.f.b.f.d (Phd), docenti
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
yakupbaevalisher8@gmail.com
D.Abdullaeva
oqıtıwshı
Nókis rayoni 19-sanli ulıwma orta bilim beriw mektebi
abdullaeva8@gmail.com

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

Tayanısh sózler: *Erkin gúresshi qizlardıń texnikalıq–taktik tayarlıǵı, kombinatcion húJim háreketleri, ulıwma hám jeke tayarliq túrleri.*

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

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

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

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

Kirisiw: Erkin gúresi boyınsha xalıq aralıq turnirlerde, Aziya, Jáhán birinshilikleri hám Olimpiada oyınlarında palwanlarımız joqarı nátiyjelerge erisip kelmekte. Xalıq aralıq maydanda úlken tabıslardı qolǵa kirgizgen Ózbekstandaǵı erkin gúresshilerimiz Olimpiada chempionlari, jáhán chempionlari Rustem Kazakov, Kamil Fatkullin, Dilshod Aripov, Aleksandr Duktoroshvililar menen maqtanamız. Erkin gúresi Jáhán sport áleminde bólek, rawajlanıp atır hám onıń ushın júdá kóp ilimiy izertlewler alıp barılmaqta. Buǵan baylanıslı ilimpazlarımız tárepinen házirgi kúnde ádewir jumıslar alıp barılmaqta, biraq bul qılınıp atırǵan jumıslar kemlik etiwi ayqın kózge taslanıp atır. Jarıs qaǵıydalarınıń keyingi jıllardaǵı ózgerisleri 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: Erkin gúresshi qizlardıń gúresinde qarsılastan ústin keliw ushın kombinacion húJim háreketlerdi shólkemlestiriw hám olardı jetilistiriw aktual másele bolıp esaplanadı. Yaǵnıy, taktikalıq tárepten joybarlastırılǵan pikirdi ámelge asırıwda kóp jaǵdaylarda erkin gúresshi qizlardıń kombinacion háreketlerdi joqarı dárejede shólkemlestire almaslıǵı texnikalıq usıllardı shınjır tarizde orınlaw waqtında qıyınshılıq tuwdırıwı mashqala bolıp qalıp atır.

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

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

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

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

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

Avtorlar óz izertlewleri nátiyjelerine tiykarlanıp, gúresshilerdi 3 shártli gruppaǵa ajıratadı:

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

Uzaq jıllar dawamında túrli jastaǵı hám ilimiy 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 qànshellilik joqarı dárejede qaliplesken bolsa, sport sheberligi sonshelli dárejede ósip baradı. Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analitik túsindiriwi saylanǵan temanıń qanshelli aktual ekenliginen

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

Erkin gúresshi qızlar hám jetekshi trenerler menen ótkerilgen anketa sorawnamasınıń nátiyjeleri

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

Túsindirme: T-trenerler , S-sportshılar

Haqıyqattan da kombinacion húјim háreketlerdi ámelge asırıwǵa qaratılǵan fizikalıq tayarlıqtaǵı shıdamlılıq sapası maman gúresshilerdi tayarlawda zarúrli tiykar retinde sport sheberligin nátiyjeli qáliplesiwde tiykarǵılardıń biri bolıp esaplanadı. Usınıń menen bir qatarda ilimiy maǵlıwmatlardıń analizine bola hár qanday fizikalıq tayarlıq processi 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 hálsizleniwine alıp keliwi múmkin. Oqıw-trenirovka processinde

fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qollaw hár bir gúresshiniń jası, gúres turiniń qasiyeti hám sportshınıń ilimiy tájiriybesi hámde násillik múmkinshiliklerin itibarǵa alıwdı talap etedi. Sol sebepli maman gúresshilerdi tayarlaw máselesi sport trenirovkasi processinde arnawlı bir maqsetke baǵdarlanǵan fizikalıq shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıwı tiyis [3]. Gúresshiniń taktik tayarlıq processinde tómendegilerdi názerde tutıw kerek:

- gúres taktikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (taktik usıllar arsenalları haqqındaǵı, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám basqalar haqqındaǵı bilimlerdi iyelew);
- gúrestegi qarsılaslar múmkinshiligin hámde bolajaq jarıslardıń shártsharayatların úyreniw;
- taktik usıllardı, olardıń kombinaciya hújim háreketlerdi hám variantların jetilisken taktik sheberlik hám ilimiy tájiriybelerin iyelep alǵanǵa shekem ózlestiriw;
- taktik sheberlikke erisiw ushın zárúr bolǵan taktik pikirlewdi hám basqa qabiletlerdi tárbiyalaw.

Bul wazıypalardıń tiykarǵısı taktik pikirlewdi tárbiyalaw bolıp, ol gúreste gúres rejesin dúzip shıǵıw hám ámelge asırıw boyınsha bir qatar aqlıy operaciyalardı óz ishine aladı. Taktik pikirlew aqıl, yad hám dóretiwshilik oyda sáwlelendiriwge súyenip, tiyisli bilim hám tájiriybelerden paydalanıwǵa, gúres barısında jaǵdaydı qunt penen baqlaw, tez túsine alıw hám bahalay biliw, waqtında tuwrı sheshimge kele biliw qabiletine tiykarlanadı [4,16-b]. Jarıs waqıtlarında gúzetilip, qarsılastıń taktik múmkinshilikleri analiz qılınadı hám ulıwmalastırıladı, úyrenilgen taktik variantlar hám sistemalar tekserip kóriledi.

Taktik sistemalardıń variantları tómendegi tartipte úyreniledi:

1. Kórip shıǵılaǵan 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 taktikalarin úyreniw.

Bul úyreniw shınıǵıwların (qarsılastıń, qorǵanıwdıń) qarsılıǵı menen tòmen tezlikte orınlaw, shınıǵıwdı gúres shárayatına teń bolǵan tezlikte orınlaw, shınıǵıwdı qorǵanıwshınıń aktiv qarsılıǵı menen orınlaw, quramalı shárayatlarda úyrenilip atırǵan usıllar tiykarında arnawlı wazıypalarǵa bola háreket qılıp atırǵan qarsılastı jeńiw, shınıǵıwdı qarsılastıń qálegen túrdegi aktiv qarsılıǵı astında qaytarıw hám bekkemlew (mudamı straxovka astında alıp barılsın!). Jańa texnikalıq háreketlerdi (usıllardı) úyreniwden aldın texnikalıq usıllardı bólip iyelew hámde psixologiyalıq hám fizikalıq tayarlıqtı tiyisli dárejege kóteriw kerek. Taktik tayarlıq klassifikaciyasınıń toparına tiykarlanıp, kombinaciya jaǵdaylarınıń klassifikaciyası tómendegishe kóriniste quraydı:

Birinshi usıl: Xabar beriw jaǵdaylarınan keyin hújimshi qarsılastan qorǵanıw nátiyjesinde gózlegen usıllardı qollay alıwı. Mısalı: hújim etiwshi gúresshi qarsılasın

jelkesinen asırıp jıǵıltıw hám qarsılasınan ózin qorǵaw ushın gewdesin tuwrı teń salmaqlılıq jaǵdayına keltiriwge urınǵanda, qolınanan ustap turıp jıǵıltıw.

Ekinshi usıl: Qarsılası reakciyasınıń aktivligin asırıw ushın háreket etilip, onıń qorǵaw usılların qollap, qarsı húјim etiwine majbúr ettirip, húјim etiwshi sol waqıt ishinde óziniń ekinshi usılın iske salıp qoyıwı. Mısalı: qarsılastı túrtip jiberip qolınan ustap, qarsılastıń awdarılıp túsirip atırǵanda, aralıqtaǵı basılǵan san bólegin iliwge háreket etiwindegi háreketten paydalanıp, húјim etip atırǵan gúresshi qarsılastı qolınan uslap jelkesinen asırıp jıǵıltıw.

Úshinshi usıl: Húјimshi birinshi usıldı qollaw waqtında qarsılası sonday jaǵdayǵa keltiredi, bunda qarsılası hálsizlengen qorǵaw reakciyası menen yamasa mazasızlanıp, ulıwma, itibarsızlıq penen juwap beriwi múmkin. Kombinaciyalardıń hàrakterli tárepi sonda, bul eki usıllar biriktirilip, bir pútinlikte dem alıssız atqarıladı. Mısalı: Qoldan ustap soqqı urıw menen siltep aldınǵa ótkeriw; ol hám gewdeni ustap jıǵıltıw hám ekilenip atırǵan waqtında keri qolınıń sırtqı tarepten ilip, qol menen gewdesine ilgen jaǵdayda iyilip jıǵıltıw [4,59-64-b].

Juwmaqlaw. Alıp barılǵan jumıslar hám izertlew natiyjesine bola kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw erkin gúresshi qizlardıń gúresinde úlken ahmiyetke iye ekenligi anıqlandı hám bunıń natiyjesinde úlken jetiskenliklerge erisiw múmkin.

Ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jarıs shárayatında sheshiwshi àhmiyetke 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 hámbasqalardıń maqsetke baǵdarlanǵan teoriyalıq-metodikalıq kórsetpeleri kútilgen nátiyje beredi. Ádebiyatlarda belgilengen maǵlıwmatlar analizi sonı kórsetedi, oqıw-shınıǵıw processinde kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jas erkin gúresshi qizlardıń fizikalıq tayarlıǵında texnikalıq-taktik sheberliginiń qaliplesiwinde àhmiyetke iye.

Ámeliy usınıslar: Maqalada keltirilgen usıllardı jas erkin gúresshi qizlardıń kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw processinde sonday-aq erkin gúresshi qizlardıń gúresshileriniń fizikalıq tayarlıǵın joqarı darejege kóteriwde natiyjeli qural dep esaplaymız. Joqarıda aytıp ótilgen usıllardı jáne de jetilisken túrde rawajlandırıw ushın biz F.A.Kerimov tarepinen jaratılǵan sabaqlıqlardan paydalanıwdı másláhát etemiz.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. F.A.Kerimov—Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati‖ Darslik T 2018.
2. Tastanov N.A.—Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati‖ Darslik. T. 2017.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов.М.,—ФиС,1982, 280-стр.

4. Kerimov F.A. 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.

YUNON-RIM KURAShIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRIShDA BIOMEXANIK TAHLIL QILIShNING O‘RNI (TIK TURGAN HOLATDA BELDAN OShIRIB TAShLASh TEXNIK HARAKATINI ChAP TOMONGA BAJARIShDAGI KINEMATIKASI ASOSIDA)

Tashnazarov Djasur Yuldashevich
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlat instituti
d.tashnazarov88@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport kurash turlarining ko‘pginasida keng ishlatiladigan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash (faqatgina chap tomonga) harakatini bajarishdagi hatolarini korrektsiyalash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishi bo‘yicha yunon-rim kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy qilish ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdagi ta’siri to‘liq ochib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *tik turgan holat, beldan oshirib tashlash, maxsus mashqlar, oshirib tashlash usullari, texnik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar.*

Аннотация: *В статье представлено научное исследование, проведенное по исправлению ошибок при выполнении броска стоя (только влево) — движения, широко используемого во многих видах борьбы, и его внедрению в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля. Влияние на улучшение технической подготовки полностью раскрыто.*

Ключевые слова: *положение стоя, жим стоя, специальные упражнения, методика жима стоя, техническая подготовка, технико-тактические действия.*

Annotation: *This article is a scientific study conducted to correct errors in the execution of the standing throw-over (only to the left), a movement widely used in many types of wrestling, and fully reveals the effect of introducing it into the training processes of Greco-Roman wrestlers on improving their technical preparation.*

Key words: *standing position, throw-over, special exercises, throw-over methods, technical preparation, technical and tactical movements.*

Dolzarbligi. Uzoq o‘tmishga borib taqaluvchi tarixga ega bo‘lgan sport turlaridan biri bo‘lmish hozirgi kunga kelib Olimpia sport o‘yinlari orasida o‘z o‘rniga ega bo‘lgan yunon-rim kurashi o‘zining rivojlanish davrladida bir neshta sport kurashlarini dunyoga kelishida va buyuk sportchilarni Jahon arenalaridagi betakror harakatlarini bajarib shon-shuxratga erishish imkoniyatlarini yaratib kelganligi xech kimga sir emas. Lekin dunyo miqyosida yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulot jarayonlarida asosiy e’tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg‘unlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko‘tarilishiga xizmat qiladi. Shu sabab texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha mavzular dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda tik turgan holatda beldan oshirib tashlash harakatini o‘rni va samaradorligi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

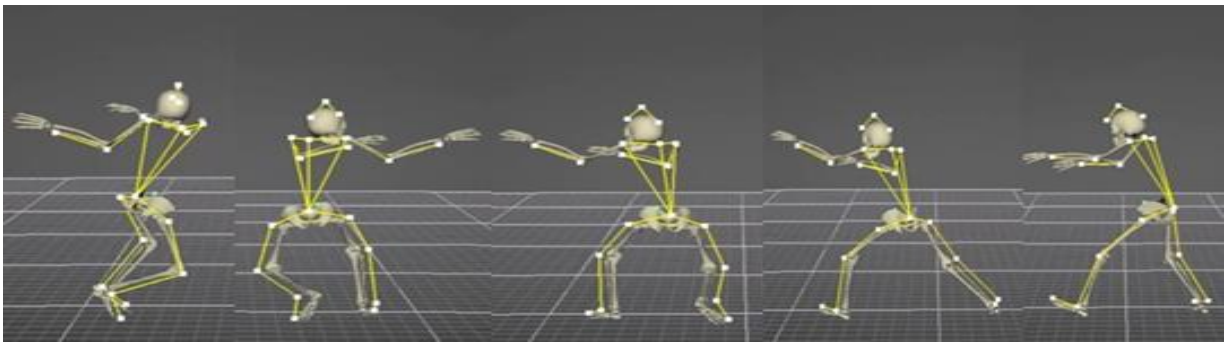
Tadqiqotning ob’yekti. Olimpiya va praraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti yunon-rim kurashchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me’yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

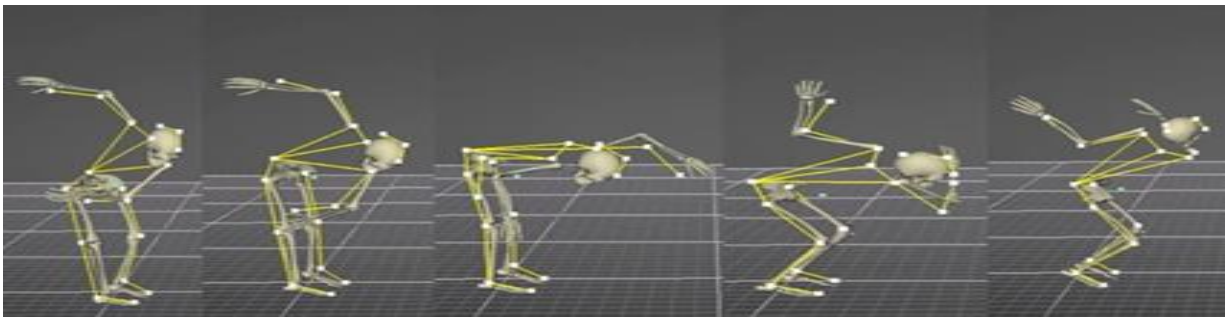
Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keyingi ilmiy ishlarda ham asosiy vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakka kurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin shunki, harakatlarni ketma-ketligi bir-biridan tubdan farq qilishidadur. Qachonki sport kurash turlari bilan shug‘ullanmoqchi ekansan, unda o‘zining jismoniy kuch ko‘rsatkich darajalarini rivojlanganligiga e’tibor qaratish asosisiy emasdir, bu faqat kuch sifatiga ta’luqli emas, balki barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga urg‘u beradi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida bu birinchi vazifani umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xal qiladi. Kinoga olish yoki videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo‘lganligi uchun har doim ulardan foydalanishning iloji bo‘lavermaydi. Shuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik-taktik harakatlarni xilma-xil belgilar-ramzlardan foydalanib qayd etish qo‘l keladi. Kurashda texnik-taktik harakatlarni qayd etish uchun qo‘llaniladigan ramzlar tizimi p.f.d., professor F.A.Kerimov

tomonidan ishlab chiqilgan. Yunon-rim kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik darajalaridagi o‘sish baholari, mos ravishda bazaviy (asosiy) ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash yo‘li orqali aniqlanadi. Tadqiq etilayotgan masalalarni xususiyatlariga qarab darajalar o‘sishini baholashning quydagi differensial, majmuali, aralash usullari taklif etiladi. Kurash texnikasi - kurashchilarning muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan musobaqa mashqlari tizimi. Kurashdagi barcha motor harakatlarini kinematik xarakteristikalar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin. Kurashdagi asosiy vazifa qarshilik ko‘rsatuvchi raqibning tanasini qandaydir boshlang‘ich holatdan qoidalarda ko‘rsatilgan yakuniy holatga o‘tkazish bo‘lganligi sababli, maqsadga yo‘naltirilgan harakatni tashkil etishning asosiy printsipi “kerakli kelajak modeli”ni shakllantirishdir, bu modelga ta’sir qiluvchi kinematik parametrlarning ustunligini oldindan belgilab beradi. Darhaqiqat, uloqtirish yoki dumaloqni amalga oshirishdan oldin, o‘zaro pozitsiyani, o‘zaro qo‘lga olish xususiyatlarini hisobga olish kerak, undan foydalanganda raqibga nisbatan o‘z harakatini va harakatini ta’minlash mumkin bo‘ladi. Raqibning tanasi bilan birga o‘z tanasi. Faqatgina ushbu modelni aniqlash va kinematik bog‘lanishga erishish orqali uni dinamik aspektda, o‘z mushaklarining kuchi va inertial omillardan foydalangan holda amalga oshirish mumkin. Shu boisda biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarining tik turgan holatdan oshirib tashlash texnik usullarni samaradorligini oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar dasturi ishlab chiqildi 4-oy davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy etildi natizada quyidagi ko‘rsatkichlar olindi.

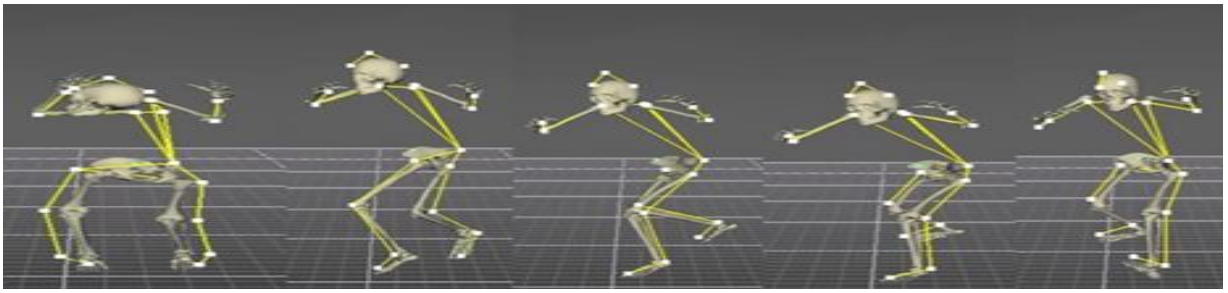


5 4 3 2 1

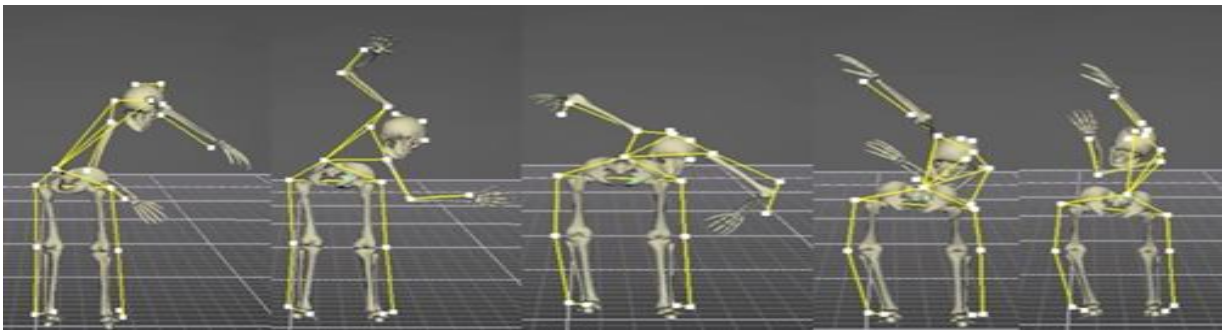


10 9 8 7 6

1-rasm. Texnik harakatni yondan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘linga holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1-5 ta faza tepada, 2-5 ta faza pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)

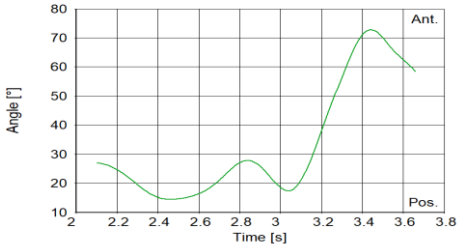


5 4 3 2 1



10 9 8 7 6

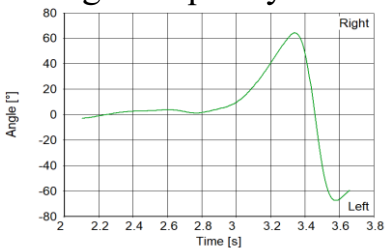
2-rasm. Texnik harakatni oldindan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘linga holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1-5 ta faza tepada, 2-5 ta faza pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)
33333

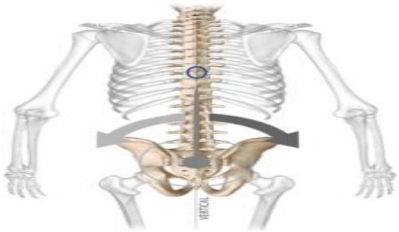


Chap tomonga

3–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yi-cha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda-14 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni–72 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi–chap 58 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishda belning Y o‘qi bo‘yicha harakatlanish jarayoni takomillashganligi kuzatildi. Bu o‘z navbatida texnik harakati faqatgina belning Y o‘qi bo‘yicha takomillashganligi holati bir xil ekanligi aniqlandi.

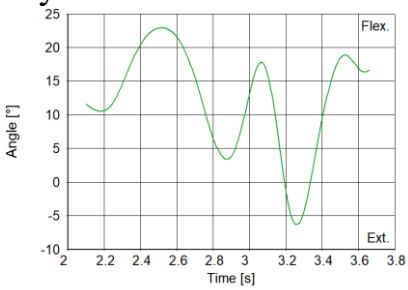




Chap tomonga

4 – rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha teb-ranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda – 0 gradusgacha bukilgan bo‘lsa shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – -62 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 64 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 64 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bajarishda X o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.

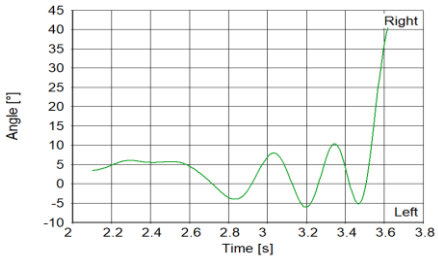


Chap tomonga

5 – rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yi-cha tebranishidagi umumiy farqi

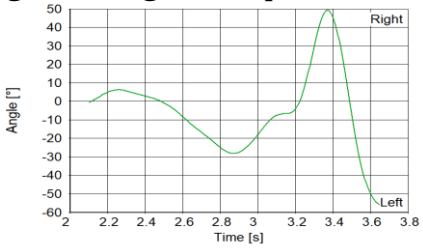
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda- -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 22 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga 29 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o‘qi bo‘yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir-biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni chap

tomonga bajarishda boshni Y o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



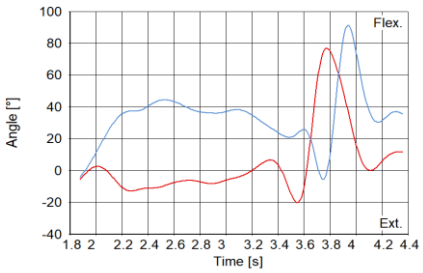
Chap tomonga
6–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yi-cha tebranishidagi umumiy farqi

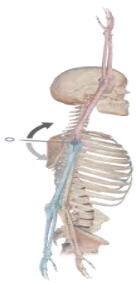
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda - -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 10 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 16 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o‘qi bo‘yicha 2 marotaba bukilganligi kuzatildi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni chap tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.



Chap tomonga
7–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yi-cha burilishdagi umumiy farqi

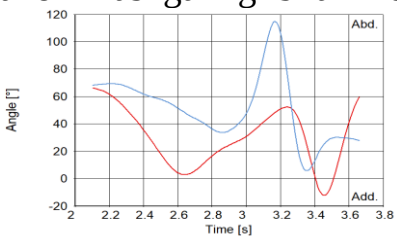
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani chap tomonga minimumda – -29 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 49 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 77 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda X o‘qi bo‘yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi chap tomonga 77 gradusgacha burilishi kuzatildi.





Chap tomonga
8–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning oldingi tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha umumiy farqi

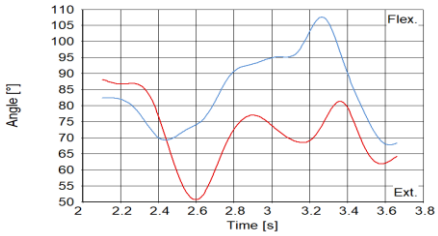
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo‘l -58 gradusga tushganligi o‘ng qo‘l 0 gradusga ko‘tarilganini kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumlanadi chap qo‘l 91 gradusgacha, o‘ng qo‘l esa 89 gradusgacha ko‘tarilgani ko‘rsatdi. Bunda qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap qo‘l 149 gradusga ko‘tarilgan bolsa, o‘ng qo‘l 89 gradusga ko‘tarildi. Texnik harakatni barishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izoh.



Chap tomonga

9–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning yon tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo‘l -13 gradusga, o‘ng qo‘l esa 5 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilgani – chap qo‘l 52 gradusgacha, o‘ng qo‘l esa 115 gradusni ko‘rsatdi. Bunda qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap qo‘l 64 gradusga ko‘tarilgan bolsa, o‘ng qo‘l 109 gradusga ko‘tarildi. Texnik harakatni bajarishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni chap tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

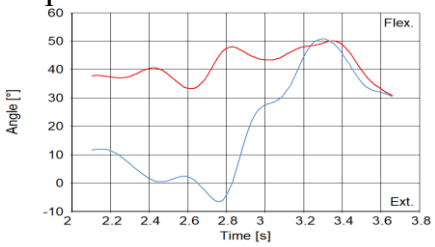


Chap tomonga

10–rasm. Texnik harakatni chap tomon-ga bajarishda kurashchi bilak-larining bukilishi bo‘yicha umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo‘l 50 gradusga, o‘ng qo‘l esa 69 gradusga bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi burchakni maksimum – chap qo‘l 81 gradusgacha o‘ng qo‘l 107 gradusgacha bukilganini ko‘rsatdi. Bunda bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga – chap qo‘l 30 gradusga, o‘ng qo‘l esa 38 gradusga farqlanishi aniqlandi. Mazkur

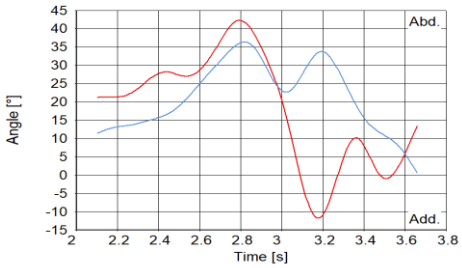
texnik usulni bajarishda bilaklarining harakatlanish gradusi aniqlandi. Texnik usulini bajarishdagi bilaklarning harakat motorikasi juda yaxshi takomillashganligi aniqlandi.

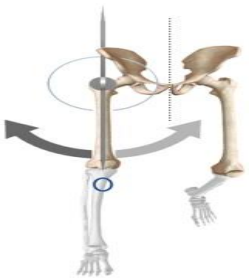


Chap tomonga

11–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakat-lanishi bo‘yicha umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq 33 gradusga oldinga harakatlanganligi kuzatilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq -7 gradusdan qo‘zg‘almaganligi aniqlandi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumi – chap oyoq 50 gradusgacha, o‘ng oyoq esa 50 gradusgacha oldinga o‘tganligini ko‘rsatdi. Bunda oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq 16 gradusga ko‘tarilgan bolsa, o‘ng oyoq 57 gradusga ko‘tarildi. Tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi harakatlar kombinasiyasi harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

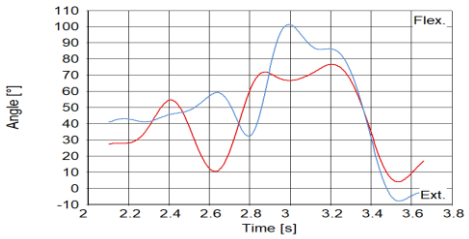




Chap tomonga

12–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi

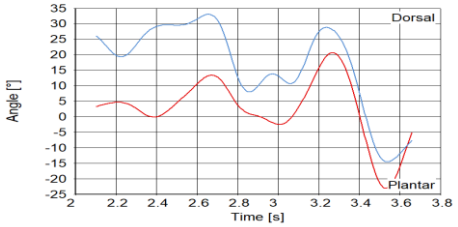
Yunon-rim kurashichilarini tik turgan holatdan oyoqni beldan oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq -12 gradusga, o‘ng oyoq esa 22 gradusga qayrilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilgani – chap oyoq 42 gradusgacha, o‘ng oyoq ham 36 gradusgacha qayrilganini ko‘rsatdi. Bunda oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq qayrilishi 54 gradusgacha qayrilgan bolsa, o‘ng oyoq esa 13 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi tupdan farqda ekanligi aniqlandi.

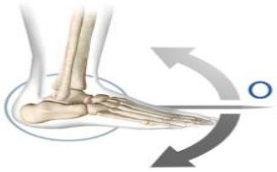


Chap tomonga

13–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq 4 gradusga, o‘ng oyoq esa 32 gradusga oldinga ko‘tarilgani kuzatildi. Harakatni chap tomonga bajarishdagi maksimum – chap oyoq 76 gradusgacha o‘ng oyoq 101 gradusgacha oldinga ko‘tarildi. Bunda oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksi-mumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga – chap oyoq 72 gradusga, o‘ng oyoq esa 69 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.





Chap tomonga

14–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoq uchini chap tomonga burilishi umumiy farqi

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq uchi -23 gradusda qolgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa -15 gradusga burulganli kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumga – chap oyoq uchi 20 gradusda qolgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa 33 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Bunda bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig‘i farqlari chap tomonga texnik usul bajarilganda–chap oyoq uchi qo‘zg‘almaganligini bildirib 43 gradusni qayt etgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa 47 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

Xulasa o‘rnida biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida U20, U23, kattalar va yosh malakali murabbiylar tomonidan holatdan beldan oshirib tashlash texnik xarakating kinematik asoslari bajarish mahorati o‘rganilib quydagi texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o‘lchamlari aniqlandi. Unga ko‘ra: ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt

etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 5% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 9% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U23 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 3% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 5% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 3% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Донской Д.Д. Биомексаника с основами спортивной техники. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1971. - 287 с.

2. Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1962. - 40 с.

3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.

4. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.

5. Комарова Н.А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.

6. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебникдля СДЮШОР, спортивныхфакултетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 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

YUNON-RIM KURAShChILARINING O‘QUV-MAShG‘ULOT JARAYONLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRISh USULLARI (TIK TURGAN HOLATDA QO‘LNI TORTIB PARTER HOLATIGA O‘TKAZISh TEXNIK HARAKATINING KINEMATIKASIGA ASOSLANADI)

Tashnazarov Djasur Yuldashevich
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlat instituti
d.tashnazarov88@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yunon-rim kurashida eng ko‘p foydalaniladigan tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish (faqatgina o‘ng tomonga) harakatini bajarishdagi hatolarini korrektsiyalash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishi bo‘yicha yunon-rim kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy qilish ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdagi ta’siri to‘liq ochib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *tik turgan holat, qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish , maxsus mashqlar, oshirib tashlash usullari, texnik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar.*

Аннотация: *В статье представлено научное исследование по исправлению ошибок при выполнении наиболее часто используемого приема в греко-римской борьбе — перевод в партер с захватом руки (только на правую сторону). Влияние внедрения их в тренировочный процесс на улучшение их техническая подготовка полностью раскрыта.*

Ключевые слова: *положение стоя, жим стоя, специальные упражнения, методика жима стоя, техническая подготовка, технико-тактические действия.*

Annotation: *The article presents a scientific study on the correction of errors in the execution of the most frequently used technique in Greco-Roman wrestling - transfer to the ground with a hand grab (only on the right side). The impact of their implementation in the training process on improving their technical training is fully disclosed.*

Keywords: *standing position, throw-over, special exercises, throw-over methods, technical preparation, technical and tactical movements.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda Olimpia sport o‘yinlari orasida o‘z o‘rniga ega bo‘lgan yunon-rim kurashi o‘zining josibasi va betakrorligi bilan o‘ziga hos mavqeyga egadir. Yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulot jarayonlarida tik turgan holatdan parter holatiga o‘tgazish va parter holatida bellashuvlarni davom ettirish hamda texnik, taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarining kunda-kunga o‘zgarishi va tobora optimallashib borishi Jahon arenalarida bellashuvlarning kutilmagan natijalarni ko‘rsatishi bilan izohlanadi.

So‘ngi yillarda yunon-rim kurashida tik turgan holatda bellashishdan ko‘ra parter holatiga o‘tib bellashish hamda texnik harakatlar umumiy jihatdan bir maqsadga (yani musobaqa qonuniyati asosida bellashish, texnik usullarni bajarish hisobiga g‘alaba qozonish yoki raqib ustidan ustunlikga erishishga) qaratilgan bo‘lsada, ularni bajarishdagi harakatlar turlichadir. Har qanday vazn va jismoniy rivojlanishdan kelib chiqib texnik harakatlarni bajarish tezligi, muozanatning markaziy o‘qining joylashish nuqtasi o‘zgarib turishi kuzatiladi.

Shu sabab texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha mavzular dolzarbligicha qolmoqda. Mazkur tadqiqotda quyidagi maqsad ilgari surildi.

Tadqiqotning maqsadi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish harakatini knematik tahlillar asosida takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ob’yekti olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyotlash markazi tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti yunon-rim kurashchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me’yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keyingi ilmiy ishlarda ham asosiy vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakka kurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin chunki, harakatlarni ketma-ketligi bir biridan tubdan farq qilishidadur [1].

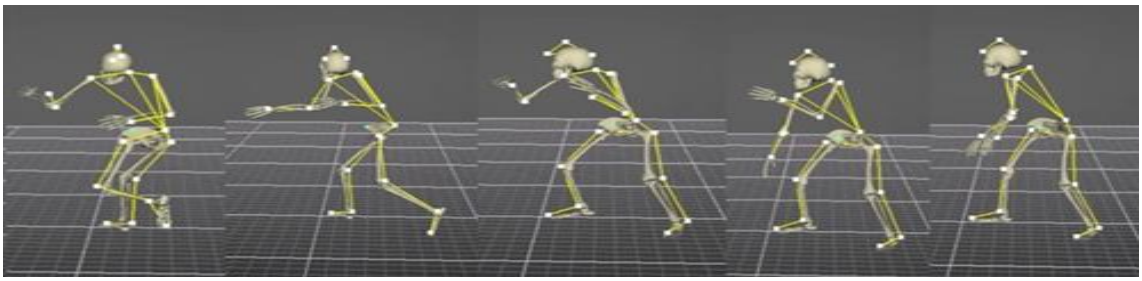
Yunon-rim kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik darajalaridagi o‘sish baholari, mos ravishda bazaviy (asosiy) ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash yo‘li orqali aniqlanadi. [2]

Sportchining texnik tayyorgarligi quyidagilarga bog‘liq: – sportchining hayotiy ko‘nikmalari, kasbiy harakatlari, ixtisoslashtirilgan harakat ko‘nikmalari va qobiliyatlari majmui hamda tanlangan sport turi bo‘yicha harakatlarni keng bilishdan iborat umumiy harakat tajribasining hajmi, ko‘p qirraliligi va samaradorligi; - sportchining qobiliyatlarini muvofiqlashtirish darajasi va nozikligi (ularni yaxshilash jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi) [3].

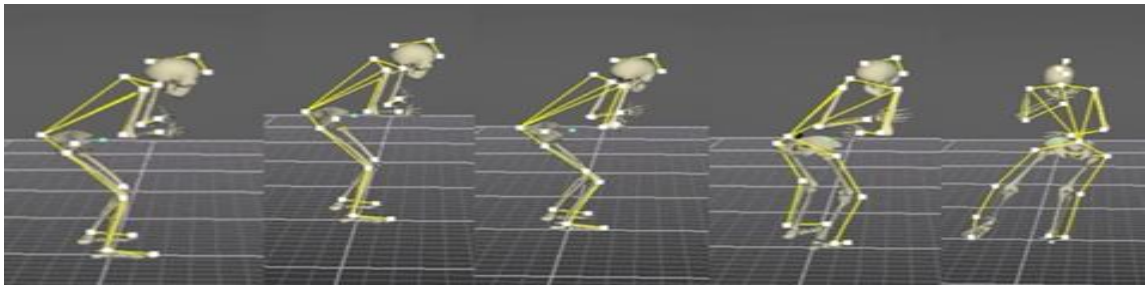
Harakatlanuvchi harakatlar tashqi jismoniy jismni (snaryad, raqib, sherik) kerakli (ko‘pincha maksimal) tezlikda kerakli yo‘nalishda harakatlantirishga xizmat qiladi. Harakatlanuvchi harakatlar (tayanch-harakat harakatlari kabi) mustaqil mashqlar bo‘lishi mumkin. Harakatli harakatlar kurashning barcha turlarida (raqibni uloqtirish) aksariyat harakatlarning asosini tashkil qiladi [4].

Agar kurashning barcha biomexanik qonunlari hisobga olinsa, kurashning ushbu maqsadli sozlamalari iqtisodiy va samarali amalga oshiriladi. Kurashchilar o‘ta murakkab harakatlar yordamida aniq masalalarni hal qilishadi. Kurash texnikasining murakkabligi ko‘p jihatdan o‘zaro ushlash va raqibning aralashuvi natijasida hosil bo‘lgan kinematik zanjirlarning xususiyatlariga bog‘liq [5].

Shu boisdan biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarining tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish texnik usullarni samaradorligini oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar dasturi ishlab chiqildi 4 oy davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy etildi natizada quyidagi ko‘rsatkichlar olindi.

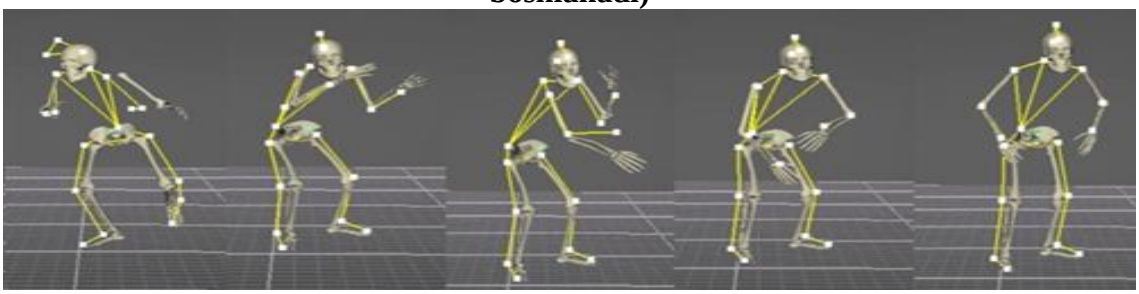


5 4 3 2 1

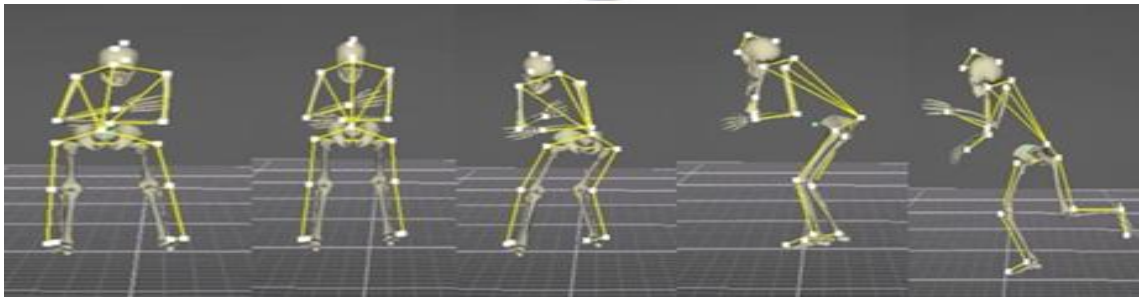


10 9 8 7 6

1-rasm. Texnik harakatni yondan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘lingan holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1 dan 5 gacha tepada, 6 dan 10 gacha pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)

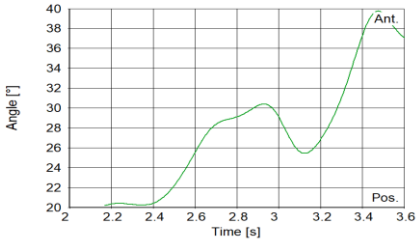


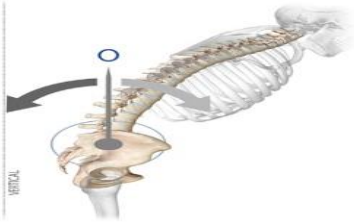
5 4 3 2 1



10 9 8 7 6

2-rasm. Texnik harakatni tepadan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘lingan holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1 dan 5 gacha tepada, 6 dan 10 gacha pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)

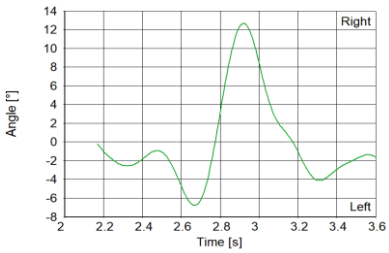




O‘ng tomonga

2–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – 25 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 39 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulni o‘ng tomonga bajarish – 39 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulni o‘ng tomonga bajarishda esa 1 marotaba egilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.

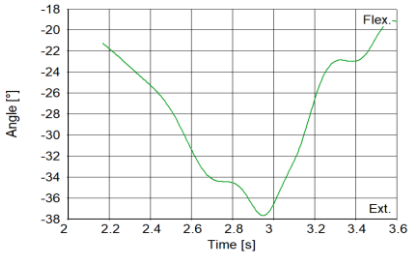


O‘ng tomonga

3–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 12 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini o‘ng tomonga bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu esa texnik harakatni xar ikkala tomonga

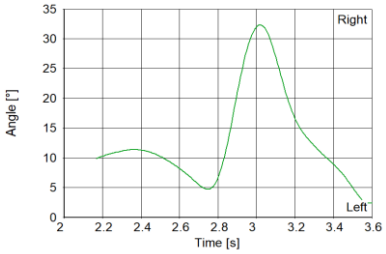
bajarishda X o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



O‘ng tomonga

4–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi

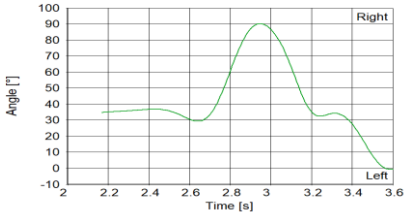
Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi o‘ng tomonga bajarishga – -38 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 12 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini o‘ng tomonga texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o‘qi bo‘yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni xar ikkala tomonga bajarishda boshni Y o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



O‘ng tomonga

5–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebrani-shidagi texnik harakatni farqi

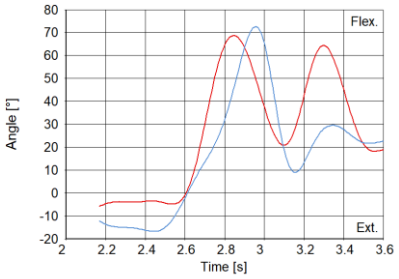
Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi o‘ng tomonga bajarishga – 4 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 32 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini bajarishda X o‘qi bo‘yicha xar ikkala tomonga katta burchak ostida bukilganligi kuazatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha asosa 1 marotaba o‘ng tarafga egilish harakatini katta graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni xar ikkala tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.

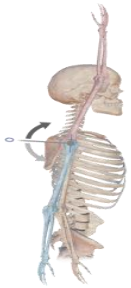


O‘ng tomonga

6 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha buri-lishdagi texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha burilishdagi texnik harakatni farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – 0 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga bajarish – 90 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini chap tomonga bajarishda X o‘qi bo‘yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi o‘ng tomonga-30 gradusgacha burilishi kuzatildi. O‘ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha o‘ngga burilishi 90 gradusga tengligi aniqlandi.

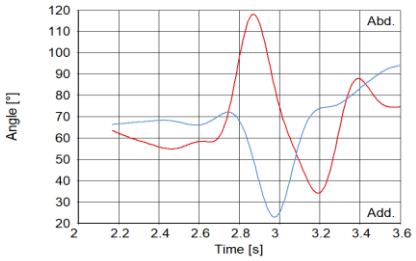




O‘ng tomonga

7–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning oldingi tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining texnik harakatni farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda esa – chap qo‘l 20 gradusga, o‘ng qo‘l 9 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 68 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 72 gradusni ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 47 gradusga, o‘ng qo‘l 63 gradusga farqlanishi aniqlandi. Parterga tortib o‘tgazish texnik usulini o‘ng tomonga bajarishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

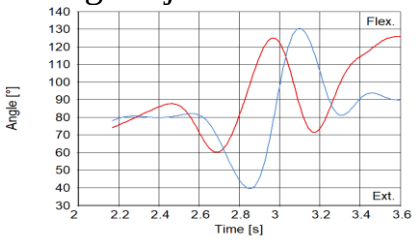


O‘ng tomonga

8 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning yon tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha texnik harakatni farqi

Yunon-rum kurashichila-rini tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish texnik harakatini o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining texnik harakatni farqi shundaki shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda – chap qo‘l 34 gradusga, o‘ng qo‘l 23 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 118 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 72

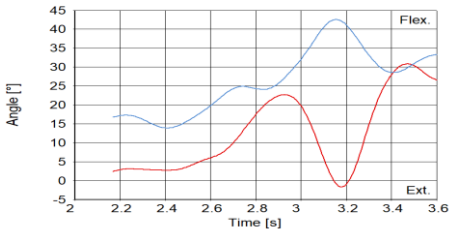
gradusni ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 83 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng qo‘l -24 gradusga farqlanishi aniqlandi. Parterga tortib o‘tgazish texnik usulini o‘ng tomonga bajarishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



O‘ng tomonga

9 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarining bukilishi bo‘yicha texnik harakatni farqi

Texnik harakatini o‘ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap qo‘l 60 gradusga, o‘ng qo‘l 39 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 125 gradusgacha o‘ng qo‘l esa 130 gradusga bukilganini ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 64 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng qo‘l 90 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda bilaklarni bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Mazkur texnik usulni o‘ng tomonga bajarilganda esa ikka bilaklarni bir meyorda bir xil gradusda harakatlanganligi aniqlandi. Parterga tortib o‘tgazish texnik usulini o‘ng tomonga bajarishda bilaklar yonma-yon bir xil harakatlanishi usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

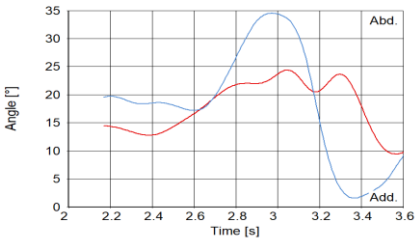


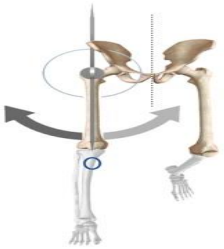
O‘ng tomonga

10 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo‘yicha texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining texnik harakatni farqi shundaki texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq -2 gradusga ortga qaytganligi bilan isbotlansa, o‘ng oyoq 13 gradusga oldinga ko‘tarilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 30 gradusgacha o‘ng oyoq esa undan farqli ravishda 42 gradusgacha oldinga o‘tganligini ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 32 gradusga, o‘ng oyoq 28 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lni tortib parterga o‘tgazish usulini o‘ng tomonga bajarishdagi

harakatlar kombinasiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

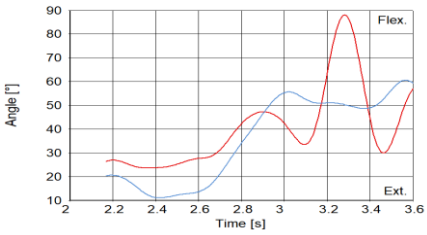




O‘ng tomonga

11 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi

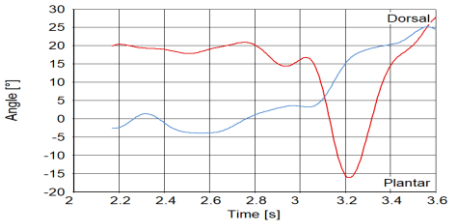
Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq 12 gradusga, o‘ng oyoq 1 gradusga qayrilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 24 gradusgacha o‘ng oyoq esa undan farqli ravishda 34 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq 11 gradusgacha qayrilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq 32 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lni tortib parterga o‘tgazish usulini bir tomonga bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi mutanosib ekanligi aniqlandi.

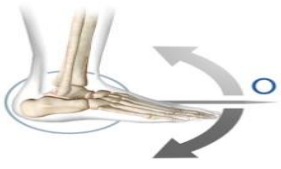


O‘ng tomonga

12–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga buki-lishlarining texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq 30 gradusga, o‘ng oyoq 11 gradusgacha oldinga ko‘tarilgani kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 88 gradusgacha, o‘ng oyoq esa 55 gradusga oldinga ko‘tarildi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 58 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng oyoq 44 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.





O‘ng tomonga

13–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoq uchini O‘ng tomonga burilishi texnik harakatni farqi

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq uchi -17 gradusga, o‘ng oyoq -4 gradusga chap tomonga burilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 0 gradusdan o‘z joyini o‘zgartirmagan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa undan farqli ravishda 1 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig‘ farqlari chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq uchi qo‘zg‘almaganligini bildirib 0 gradusni qayt etgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa 39 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Mazkur texnik usul o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq uchi 16 gradusgacha burilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi 5 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi.

Xulosa qilib shuni etish mumkinki biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida malakali murabiylar tomonidan tik turgan holatda qo‘lni tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish mahorati o‘rganilib chiqildi. texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o‘lchamlari aniqlandi. Mazkur harakatlardagi hatoliklarni korresiyash maqsadida ishlab chiqilgan aylanma harakatlar dasturi quyidagi natijalarni berdi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 9% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 6% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 14% ga chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U23 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 5% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 4% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 10% ga chap tomonga 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat

tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 7% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 5% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 13% ga chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Донской Д.Д. Биомексаника с основами спортивной техники. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1971. - 287 с.

Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.

2. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.

3. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.

4. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивныхфакултетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.

JEŃIL ATLETIKANIŃ ÓZINE TÁN ÓZGEShELIKLERI

Nurmedov Nurmuxammed Axmed ulı
stajyor-oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti Nókis filialı
muxanurmedov@gmail.com
Tanirbergenova Dinara Mubarak qizi
Student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti Nókis filialı

Annotatsiya: *Hámmemizge belgili, jeńil atletika - júriw, juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw kóp gúres shınıǵıwlarınan ibarat bolǵan sport túri esaplanadı. “Atletika” sózi grekshe sózden alınǵan bolıp, ol bellesiw, gúres, shınıǵıw mánilerin ańlatadı. Áyyemgi Greciyada kúsh hám shaqqanlıq boyınsha belleskenlerdi atletler dep ataǵan. Házirgi waqıtta bolsa fizikalıq jetiklikke jetken kúshli adamlardı atlet dep ataydı. Atletika shınıǵıwları insan denesine salıstırǵanda kóp qırlı tásir kórsetedi. Bul maqalada jeńil atletikanıń ózine tánligi haqqında sóz baradı.*

Tayanısh sózler: *atlet, jeńil atletika, juwırıw, júriw shınıǵıwları, ılaqtırıw, kóp gúres, salamat turmıs tárizi, bárkamal jarısları.*

Аннотация: *Как известно, легкая атлетика - это вид спорта, состоящий из упражнений многоборья - ходьба, бег, прыжки и метание. Слово «атлетика» происходит от греческого слова, которое означает борьба, соревнование, тренировка. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют сильных людей, достигших физической зрелости. Атлетические упражнения оказывают более разнообразное воздействие на тело человека. В этой статье речь идет об особенностях легкой атлетики.*

Ключевые слова: *атлет, легкая атлетика, бег, ходьба, метание, многоборье, здоровый образ жизни, гармоничные соревнования.*

Abstract: *As you know, athletics is a sport consisting of many-event exercises are walking, running, jumping and throwing. The word "athletics" comes from the Greek word, which means struggle, competition, training. In ancient Greece, athletes were those who competed in strength and agility. Nowadays, strong people who have reached physical maturity are called athletes. Athletic exercises have a more diverse impact on the human body. This article discusses the characteristics of athletics.*

Key words: *athlets, athletics, running, walking exercises, throwing, all around, healthy lifestyle, well-rounded personality, sports competitions.*

Kirisiw. Búgingi kúnde mámleketimizde jigit-qızlardı XXI ásirge tolıq juwapker bolǵan hár tárepleme rawajlanǵan, salamat, barkamal shaxslar etip jetilistiriw áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp esaplanadi. Bul processte bolsa jaslardı sport jarıslarına tartıw hám olarǵa barlıq imkaniyatlardı jaratıp beriw áhmiyetli wazıypa bolıp esaplandı. Ásirese, salamat turmıs tárizine ámel etiwi ushın olarda jeńil atletikaǵa baylanıslı kónlikpelerin qáliplestiriw maqsetke muwapıq boladı.

Hámmemizge belgili, jeńil atletika - júriw, juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw shınıǵıwlarınan ibarat bolǵan sport túri esaplanadı. “Atletika” sózi grekshe sózden alınǵan bolıp, ol bellesiw, gúres, shınıǵıw mánilerin ańlatadı. Áyyemgi Greciyada kúsh hám shaqqanlıq boyınsha belleskenlerdi atletler dep ataǵan. Sportshılar shınıǵıwlardı jeńil hám óz qálewi boyınsha orınlaǵan. “Jeńil atletika” ataması da usı menen baylanıslı payda bolǵan bolıwı múmkin. Áyyemgi dáwirlerde úlken-úlken jarıslarda hám saltanatlarda juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw boyınsha jarıslar shólkemlestirilgen. Sol sebepli, áyne sporttıń bul túrleri de áyyemgi olimpiada oyınlarına kirgizilgen edi. Zamanagóy jeńil atletikada joqarıdaǵı sport túrleri: júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw hám usı sıyaqlı túrlerdi qamtıp alǵan kóp gúresten quraydı. Qamtıp alınǵan sport túrleri hámmege qolaylı bolǵanı ushın Jer sharındaǵı millionlap adamlar jeńil atletika menen shuǵıllanbaqta. Shınıǵıwlardıń hár túrliligi hám olardıń paydası úlken ekenligi, úskenelerdiń quramalı emes jeńil atletikada hár

bir shaxs shuǵıllanıwı múmkin bolǵan ǵalabalıq sport túri bolıp qalıwına alıp keldi. Sonıń ushın da jeńil atletikanı “Sport patshası” dep ataydı.

Házirgi waqıtta bolsa fizikalıq jetiklikke jetken kúshli adamlardı atlet dep ataydı. Jeńil atletika ataması shártli bolıp sırttan qaraǵanda jeńil atletika shınıǵıwlarınıń awır atletika shınıǵıwlarına salıstırǵanda jeńil kórinetuǵınına tiykarlanǵan. Ayırım mámleketlerde jeńil atletikanı “atletika” hár túrde mánislerdi bildirgen. Mısal ushın Franciyada jol maydandaǵı shınıǵıwlar, AQSh da jeńil shınıǵıwlar dep ataydı. Házirgi waqıtta Jeńil atletika bes bólimnen turadı: bular tómendegiler bolıp esaplanadı. Júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, kóp gúres.

Maqseti. Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń kelip shıǵıw tariyxı júdá áyyemgi zamanlardan baslanadı. Ullı oyshıl ilimpaz Abu Ali ibn Sino nawqaslardı emlewde gimnastika, júziw, gúres penen birge tez júriw, juwırıw, sekiriw, nayza ılaqtırıw, kóteriw shınıǵıwlarınan únemli paydalanǵan. Jáhángir sárkarda babamız Ámir Temur bolsa óz áskerlerin fizikalıq jaqtan kúshli, epshil hám shıdamlı etip tárbiyalawda jeńil atletikanı, tómen-joqarı orınlarda juwırıw (cross), nayza ılaqtırıw, tas ılaqtırıw, tosıqlardan sekirip juwırıw shınıǵıwlarınan turaqlı túrde paydalanılǵan.

Adamlar juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıwdı, tábiyiy zárúr háreket sıpatında áyyemgi zamanlardan berli miynette hám kúndelikli turmısta qollanıp kelingenligi belgili. Biraq olardıń dene tárbiyası quralı sıpatında hám sporttıń bir túri sıpatında kiritilemen degenge shekem kóp jıllar ótti. Dáslepki jámáát dúzilisi dáwirinde jeńil atletika shınıǵıwları adamlardıń miynet iskerligi menen tıǵız baylanıslı edi. Olar adamzat qulshılıq jámiyetine óte baslaǵanına jaqın dene tárbiyasında belgili dárejede óz betinshe qáliplese basladı. Juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw áyyemgi Greciyada ádewir rawajlandı. Fizikalıq shınıǵıwlardıń basqa túrleri qatarında, olar qul iyeleriniń áskeriy dene tayarlıǵında úlken orın iyeledi hám qáwimler hám ulıwma grek diniy bayramlarınıń áhmiyetli bólegin quraytuǵın boldı. Bunday saltanatlardıń eń áhmiyetlisi Olimpiada oyınları esaplanadı.

Ózbekstanda jeńil atletikaǵa qızıǵıwshılıq 1885-jılı Marǵılanda usı túrge beyimlestirilgen oyın maydanshası qurılǵanınan keyin kúsheydi. Tashkentte 1902-jıldan jeńil atletika jarısları, 1919-jıldan mámleket birinshilikleri, 1927-jıldan spartakiyada ótkerile baslanǵan. Ózbekstanda 135 mıńnan aslam adam 140 tan aslam trener qol astında jeńil atletika menen shuǵıllanıp keledi. Trenerlerden úshewi Ózbekstanda xızmet kórsetken sportshı, on biri Ózbekstanda xızmet kórsetken sport ustazı ataǵına iye. Ózbekstanlı jeńil atletikashılar 1952-jıldan Olimpiada oyınlarında qatnasıp kelmekte.

Atletika shınıǵıwları insan denesine salıstırǵanda kóp qırlı tásir kórsetedi. Jeńil atletika - sporttıń eń ǵalabalıq túrlerinen biri. Hár túrli aralıqqa juwırıw, júriw, sekiriw bálentlikke, uzınlıqqa, úsh atlap, sekiriw, ılaqtırıw, (nayza ılaqtırıw, yadro ılaqtırıw, kóp gúres (on gúres, jetik gúres) shınıǵıwların óz ishine aladı. Jeńil atletika zamanagóy bes gúres hám triatlon sport túrleriniń bir shınıǵıwın quraydı. Gomerdin “Iliada”, Ibn Sinanıń “Tib qonunlari” hám basqa kitaplarda jeńil atletika

shınıǵıwlarına baylanıslı maǵlıwmatlar ushırasadı. Jeńil atletika menen dúnyada millionlap adamlar shuǵıllanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwları kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı hám basqa júdá kóp zatlardı ózlestiredi, háreket kónlikpelerdi asıradı, erk-ıqrar pazıyletlerin tárbiyalaydı. Sonday-aq, olardıń salamatlandırıw áhmiyeti úlken bolıp, fizikalıq jetilisiwge erisiwine járdem beredi.

Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń hár túrliligi hám júrgende, juwırǵanda, sekiriwde, ılaqtırıwda kúsh keliwin ózgertiw múmkinligi hár qıylı jınıs hám jastaǵı adamlar menen jeńil atletika shınıǵıwların ótkerip barıw imkaniyatın beredi. Bul shınıǵıwlardıń kópshiligi atqarıw texnikası jaǵınan qıyın emes, oqıtıw ushın bolsa ańsat hám olardı ápiwayı maydanshalar yamasa ashıq orınlarda orınlasa boladı.

Juwırıw barlıq organizmniń jumısı qábiletine qoyılǵan talap juwırǵandaǵıǵa salıstırǵanda bir qansha úlken boladı. Juwırıw jeńil atletikanıń barlıq túrleri ishinde eń ulıwma fizikalıq shınıǵıw bolıp esaplanadı. Jeńil atletika jarıslarında juwırıw hám estafetanıń hár qıylı túrleri jetekshi orın iyeleydi. Oǵan tamashagóyler de júdá qızıǵadı. Sonıń ushın juwırıw jarısları eń jaqsı shólkemlestiriw qurallarınan biri esaplanadı.

Sekiriw-tosıqlardan ótiwdiń tábiyiy usılı bolıp, qısqa waqıt ishinde nerv bulshıq et kúshine maksimal kúsh beriw menen xarakterlenedi. Jeńil atletikalıq sekiriw shınıǵıwlarında sportshılardıń óz denelerin basqarıwı, kúshlerin isletip biliw qábiletleri jetilistiriledi, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, mártlik artıp baradı. Sekiriw ayaq dene bulshıq etlerin kúsheytiw hám sekiriwsheńlikti payda etiw ushın eń jaqsı shınıǵıwlardan biri bolıp, tek jeńil atletikashılar emes, al basqa sport túrleriniń wákillerine de, ásirese, basketbolshılarǵa, voleybolshılarǵa hám futbolshılarǵa zárúr. Jeńil atletikadaǵı eń uzaq, yaǵnıy marafonsha aralıq 42 km 195 sm ga teń. Xalıq jasaytuǵın orınlar aralıǵında basıp ótiledi. Sekiriw- tosıqlardan ótiwdiń tábiyiy usılı bolıp, qısqa waqıt ishinde nerv bulshıq et kúshine maksimal kúsh beriw menen xarakterlenedi.

Jeńil atletikada sekiriw de óz náwbetinde 2 túrge bólinedi.

1. Sekiriw imkaniyatı barınsha bálentirek sekiriw maqsetinde vertikal tosıqlardan ótiw, biyiklikke.

2. Langar shop penen sekiriw esaplanadı.

Imkaniyatı barınsha uzaqqa sekiriw maqsetinde gorizontal tosıqlardan ótiw uzınlıqqa sekiriw hám úsh basıp sekiriw. Sekiriwde erisilgen nátiyjeler metr hám santimetr menen ólshenedi. Sekiriw turǵan jerinde tez juwırıp kelip atqarıladı. Úsh basqıshlap sekiriw hám langarshóp penen sekiriw jarısları hayallar ushın ótkerilmeydi. Bulardı orınlaw waqtında payda bolatuǵın kúshli soqqılar hayallar ishki organları jaǵdayın buzıp jiberiwi múmkin boladı. Awdarıw arnawlı snaryadlardı uzaqqa ılaqtırıw hám ılaqtırıw shınıǵıwları bolıp tabıladı. Bulardıń nátiyjeleri metr hám santimetr menen anıqlanadı. Awıstırıw nerv bulshıq et kernew qısqa waqıt maksimal bolıwı menen xarakterlenedi. Bunda qol iyin belbewi hám

dene bulshıq etlerine emes, ayaq bulshıq etleri de aktiv qatnasadı. Jeńil atletika naryadların uzaqqa ılaqtırıw ushın kúsh, tezlik, shaqqanlıq joqarı dárejede rawajlanǵan bolıw hám óz kúshin toplay biliw zárúr. Atıw menen shuǵıllanıw áhmiyetli pazıyletlerdi rawajlandırıp qoymastan pútkil dene muskullarınıń garmonal rawajlanıwına da járdem beredi.

Juwmaq. Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń hár qıylılıǵı júriwde, juwırǵanda hám sekirgende, ılaqtırıwda kúsh keliwin ózgertiwi múmkin. Hár qıylı jınıs hám jastaǵı adamlar menen jeńil atletika shınıǵıwların ótkeriw imkaniyatın beredi. Bul shınıǵıwlardıń kópshiligi atqarıw texnikası jaǵınan qıyın emes, úyretiw ushın bolsa ańsat hám olardı ápiwayı maydanshalar yamasa ashıq orınlarda orınlasa boladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. A.Normuradov Ozolin ―Yengil atletika‖ Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov ―Yengil atletika‖ Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o‟qitish metodikasi. T.,2011 y.
3. N. Nastolnaya kniga trenera. M. g
4. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.
5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
6. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
7. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg„ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
9. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Муминов Ферузжон Ильхомович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
Бухарский государственный университет

Аннотация: *футбол как вид спорта, помимо физической подготовки, требует от игроков и психологической готовности. При развитии молодых игроков необходимо уделять особое внимание формированию IX психологического состояния и внесению позитивных изменений. Физическая подготовка, технические навыки, тактика и стратегия, безусловно, важнее,*

но психологическая подготовка играет решающую роль в успехе игрока, особенно для эффективной игры в условиях высокого давления. В состоянии подробно рассматривается роль психологической подготовки в комплексной подготовке юных футболистов, ее основный элемент и эффект, а также метод психологической подготовки развития.

Ключевое слово: *познавательный, диафрагмальный, релаксационный, визуализационный, эмоциональный, гибкость ума, дихательное упражнение, стресс, внешняя мотивация, мотивация.*

Annotation: *Football, along with physical preparation, requires the mental preparation of players. In the development of young football players, it is necessary to pay special attention to the formation of their psychological state and making positive changes. Physical preparation, technical skills, tactics and strategies are certainly important, but psychological preparation plays an important role in the success of a football player, especially in effective performance under high pressure. This article discusses in detail the role of psychological preparation in the comprehensive preparation of young football players, its main elements and effects, as well as methods for developing psychological preparation.*

Keywords: *cognitive, diaphragmatic, relaxation, visualization, emotional, mental flexibility, breathing exercises, stress, external motivation, motivation.*

Annotatsiya: *Futbol sport turi sifatida jismoniy tayyorgarlikdan tashqari futbolchilardan psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Yosh futbolchilarni tarbiyalashda IX psixologik holatni shakllantirish va ijobiy o'zgarishlarga alohida e'tibor qaratish lozim. Jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktika va strategiya albatta muhimroq, lekin ruhiy tayyorgarlik futbolchining muvaffaqiyatida, ayniqsa yuqori bosimli vaziyatlarda samarali o'ynashida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yosh futbolchilarni har tomonlama tarbiyalashda psixologik tayyorgarlikning o‘rni, uning asosiy elementi va ta’siri hamda rivojlanishga psixologik tayyorgarlik usuli atroflicha ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar: *kognitiv, diafragmatik, dam olish, vizualizatsiya, hissiy, aqliy moslashuvchanlik, nafas olish mashqlari, stress, tashqi motivatsiya, motivatsiya.*

Актуальность и необходимость статьи: психологическая подготовка занимает особое место в общей системе подготовки игроков, так как направлена на повышение не только их физических способностей, но и психической устойчивости. Важным фактором успеха игроков, особенно в ситуациях высокого давления и стресса, является их психологическое состояние и психологическая подготовка. Хотя физическая и техническая подготовка необходима, на их успех влияют психологические аспекты. Проанализировав этот процесс глубже, можно сделать следующий вывод.

Основная цель психологической подготовки-контролировать психическое состояние игрока и выводить его на более высокий уровень в

процессе игры. Это включает в себя то, как игроки могут вести себя под психологическим давлением, справляться со стрессом и максимально раскрывать свой потенциал. При подготовке юных футболистов учитываются их индивидуальные особенности и психологическое состояние, так как каждый игрок отличается в зависимости от своего психического состояния и психологической устойчивости. Игрок должен научиться управлять своим эмоциональным состоянием, приспосабливаться к конкурентной среде и справляться с неудачами.

Психологическая подготовка важна не только во время игры, но и в личностном развитии игрока. Психологическое давление и стрессовые ситуации, возникающие во время игры, могут снизить физические способности игрока. Если у игрока будет психологическая подготовка, он сможет справиться со стрессом и правильно управлять собой. Психологическая подготовка также позволяет игрокам бороться с неудачами и максимально раскрыть свой потенциал.

Психологическая подготовка играет большую роль в достижении успеха в игре. Психологическая подготовка необходима для того, чтобы игроки в полной мере проявили свой потенциал в критические моменты игры, например, в пенальти или контратаке. Благодаря эмоциональной стабильности и самоконтролю игрок может добиться наилучших результатов в игре. Например, игрок может помочь своей команде в игре на высшем уровне, управляя стрессом и повышая уверенность в себе.

Психологическая подготовка также важна для развития личности. Игрок должен научиться контролировать свое психическое состояние и уметь сохранять спокойствие в любой ситуации. Это способствует успеху игрока не только в игре, но и в других сферах жизни. В процессе личностного развития и самореализации игрок получает возможность узнать свои слабые и сильные стороны, повысить уверенность в себе, контролировать свои эмоции.

Существует несколько способов развития психологической готовности. Эти методы помогают подготовить юных футболистов не только к играм, но и к различным ситуациям. Например, с помощью техник визуализации игроки улучшают психологическую подготовку, визуализируя свою успешную игру. Этот метод дает игрокам положительную мотивацию к успеху, и они могут раскрыть свой потенциал.

Также дыхательные упражнения и техники релаксации помогают снизить стресс и улучшить эмоциональное состояние футболиста. С помощью этих методов игроки смогут преодолеть высокое давление в игре и принимать правильные решения. В процессе развития психологической подготовки важно научить юных футболистов справляться с неудачами и перестраиваться. Им также необходимо принять конкуренцию на соревнованиях и постоянно стремиться к самосовершенствованию.

Психологическая подготовка-важный процесс, направленный не только на физическую подготовку игроков, но и на управление их психическим состоянием. Психологическая подготовка при подготовке юных футболистов помогает им в полной мере раскрыть свой потенциал. Психологические аспекты, такие как мотивация, управление стрессом, эмоциональная стабильность и самосознание, влияют на успех игроков. Поэтому очень важно развивать психологическую подготовку игроков и поддерживать их на пути личностного развития. Психологическая подготовка является одним из основных факторов успеха игрока, поскольку этот процесс подготавливает его к успеху не только в игре, но и в жизни.

Цель статьи. Разработка рекомендаций по психологической подготовке в комплексной подготовке юных футболистов.

Психологическая подготовка юных игроков тесно связана не только с их физической подготовкой, но и с их умственной устойчивостью и навыками управления эмоциями. Психологическая подготовка каждого футболиста может быть индивидуальной, так как характер, душевное состояние и подход к игре каждого спортсмена уникальны. По этой причине тренеры должны использовать методы психологической подготовки, подходящие для молодых игроков. В целом в психологической подготовке юных футболистов важное значение приобретают следующие основные элементы.

Мотивация является важным фактором, формирующим энтузиазм молодых игроков к тренировкам и соревнованиям. Именно с мотивацией связано стремление спортсмена к успеху и стремление достичь поставленных целей. Тренеры и родители должны использовать правильный психологический подход, чтобы повысить мотивацию игроков и побудить их постоянно развиваться.

Есть два основных типа мотивации:

Внутренняя мотивация-это страсть игрока к игре за себя, любовь к спорту и стремление проявить себя. Такие игроки смогут найти в себе силы для победы и личностного развития.

Внешняя мотивация-формируется за счет поощрений, наград и похвал со стороны тренеров, родителей или товарищей по команде. Некоторые молодые игроки больше полагаются на внешнюю мотивацию, которая помогает им повысить уверенность в себе в процессе игры.

Методы повышения мотивации следующие:

Постановка целей-молодые игроки должны ставить краткосрочные и долгосрочные цели и работать над их достижением.

Визуализация достижений (визуализация) – игроки могут повысить свою уверенность, визуализируя себя в состоянии успеха.

Стимулирование интереса к соревнованиям и тренировкам-разнообразие тренировок и игровых форм повышает энтузиазм игроков.

Когда мотивация достаточно сильна, молодые игроки ставят перед собой большие цели и неустанно работают над их достижением.

Футболв Stress Control – это динамичный вид спорта, в который играют под высоким давлением, в котором игроки сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Управление стрессом важно для молодых игроков, потому что стресс может привести к снижению их внимания, снижению производительности в игре и неуверенности в себе.

Методы управления стрессом следующие:

Дыхательные упражнения-делая глубокие и ритмичные вдохи, игроки могут успокоиться и снизить уровень стресса.

Медитация и концентрация-медитация помогает молодым игрокам сосредоточиться на игре, повышая психическую стабильность.

Соревнование и опыт под давлением – чтобы игроки научились играть под давлением, им во время тренировок должны быть созданы ситуации, близкие к реальным игровым условиям.

Психологическая гибкость – тренеры должны учить игроков принимать любые результаты и учиться на неудачах. Игроки, которые научились справляться со стрессом, могут принимать правильные решения, сохраняя спокойствие в важные игровые моменты.

Самосознание и самоконтроль имеют большое значение в личностном развитии игрока. Эти качества позволяют спортсмену осознавать свои сильные и слабые стороны, разрабатывать стратегии, которые им подходят, и правильно направлять физическую и умственную подготовку.

Преимущества самореализации:

- Игрок может реально оценить свои технические и тактические способности.

- Знает свои сильные и слабые стороны и тренируется в соответствии с ними.

- Понимает свое психическое состояние и узнает, как вести себя в игре.

Методы самоконтроля включают:

Управление эмоциями-игроки должны контролировать свои эмоции, чтобы не нервничать и не терять концентрацию во время игры.

Соблюдение дисциплины-строгое соблюдение запланированных тренировок и соблюдение дисциплины делают игроков сильными.

Избегание негативных мыслей-игроки должны быть уверены в себе и избавиться от негативных мыслей.

Игроки, которые научились самореализации и контролю, могут поймать себя в любых обстоятельствах и правильно двигаться на пути к успеху.

Эмоциональная стабильность.

Игроки сталкиваются с различными эмоциональными состояниями на протяжении всей игры. Иногда они могут испытывать стресс, гнев или

депрессию, что отрицательно сказывается на их игре. Эмоциональная стабильность позволяет игрокам контролировать себя в стрессовых условиях и максимально сосредоточиться на игре.

Методы повышения эмоциональной стабильности включают:

Контроль депрессии и печали-игроки должны научиться принимать такие ситуации, как проигрыши или ошибки, и учиться на них.

Чтобы выдержать внешнее давление – не потерять себя под давлением зрителей или тренеров, необходима психологическая подготовка.

Превращение неудач в мотивацию-игроки должны воспринимать неудачи как стимул для работы над собой.

Эмоционально стабильные игроки в любом случае смогут добиться высоких результатов.

Психологическая подготовка так же важна, как и физическая и техническая подготовка юных футболистов. Такие элементы, как мотивация, управление стрессом, самосознание и самоконтроль, а также эмоциональная стабильность, играют важную роль в успехе игроков. При правильной психологической подготовке юные игроки приобретают достаточную психологическую стойкость для достижения поставленных целей.

Влияние психологической подготовки на игрока непосредственно проявляется в его игровой деятельности. Психологически подготовленный игрок может показывать высокие результаты даже под высоким давлением. Психологические факторы, такие как мотивация, управление стрессом, самосознание и эмоциональная стабильность, напрямую влияют на результаты игроков. Психологическая подготовка также важна в командных играх. Управление моральным духом команды, мотивация их к победе и поддержка друг друга улучшают общий результат спортсмена.

К методам развития психологической подготовленности юных футболистов относятся:

Повышение психологической подготовленности юных футболистов-один из ключей к успеху в спорте. Правильная психологическая подготовка помогает игрокам не только справляться со стрессом, но и повышать уверенность в игре, концентрироваться на протяжении всего соревнования и принимать оптимальные решения. Для этого широко используются следующие методы.

Визуализация – это способ повышения психологической готовности игроков путем визуализации их действий. Этот метод позволяет игрокам перед игрой укрепить психическую стабильность, представив себя в положении, когда они выполняют успешные действия.

Преимущества визуализации:

-Работа повышает уверенность в себе.

-Работа увеличивает ваши шансы на успех.

-Повышает уровень подготовки, заранее предвидя игровые ситуации.
-Работа снижает стресс и возбуждение.

Методы визуализации:

– Динамическая визуализация-игрок визуализирует свои действия в процессе игры (например, представляет, что он забивает гол или владеет мячом).
– Статическая визуализация-игрок представляет себя в выигрышной ситуации или в состоянии радости после победы.
– Эмоциональная визуализация-игрок также визуализирует свои эмоции (например, предвидит, что он будет чувствовать себя спокойным или взволнованным в игре).

В результате регулярной практики визуализации игроки начинают увереннее двигаться во время игры и не теряют самообладания в непредвиденных ситуациях.

Расслабляющие и дыхательные упражнения:

Футбольные матчи-это процесс, требующий постоянных усилий, физических усилий и психологического давления. Поэтому футболистов учат расслабляющим и дыхательным упражнениям. Эти методы используются для снижения стресса, концентрации внимания и расслабления тела и разума до или после игры.

Преимущества техник релаксации и дыхания:

- Работа снижает стресс и нервозность.
- Лара помогает успокоить игроков перед соревнованиями.
- Работа помогает сосредоточиться и быстро принимать важные решения.
- Работа предотвращает быстрое утомление и чрезмерное возбуждение.

Основные методы”

- Диафрагмальное дыхание-игрок делает глубокий вдох и медленно выдыхает его.
- Метод 4-7-8-это техника вдоха на 4 секунды, задержки на 7 секунд и выдоха на 8 секунд.
- Прогрессивная мышечная релаксация**-техника постепенного расслабления мышц тела.
- Медитация-это упражнение по контролю над разумом, обеспечивающее физическое и умственное спокойствие.

Эти приемы поднимают настроение игрокам перед тренировкой и соревнованиями и обеспечивают их полную готовность к игре.

Когнитивная психология – это один из психологических методов, который помогает повысить способность игроков принимать правильные решения во время игры. Молодые игроки часто могут принимать неправильные решения из-за стресса или волнения. Когнитивный подход направлен на улучшение их мыслительного процесса и обучение принятию логических решений.

Преимущества когнитивно-поведенческой модификации:
- Работа формирует умение критически оценивать себя.
- Работа облегчает быстрое принятие решений.
- Заменяет негативное мышление позитивным.

Основные методы:

Пошаговое решение проблем – тренер учит игрока, как решать любую проблему, разбивая ее на более мелкие части.

Устранение негативных мыслей – Мысль о поражении или ошибке в игре снижает уверенность игрока в себе. Важно обменять их на позитивные мысли.

Разработка альтернативных стратегий-когда один путь не работает, игрок должен попробовать другие варианты.

Такой подход улучшает навыки мышления игроков и помогает им принимать быстрые и правильные решения в игре.

Для успешного участия в соревнованиях игроки должны быть психологически подготовлены к соревнованиям. Чтобы адаптироваться к конкурентной среде и показывать в ней высокие результаты, психологическая подготовка игроков должна быть прочной.

Полезные аспекты подготовки к соревнованиям:
- Работа формирует принятие конкуренции и отсутствие страха перед ней.
- Работа повышает боевой дух и способствует быстрому восстановлению после поражения.
- Укрепляя командный дух, игроки поддерживают друг друга.

Основные методы:

Симуляции соревнований – игроки тренируются в условиях, аналогичных реальной игровой среде.

Мотивационные тренинги-тренеры проводят целевые тренинги для мотивации игроков перед соревнованиями.

Тренировки под давлением-игроков обучают работать в сложных ситуациях, например, с ограничениями по времени или счету.

Игроки с хорошей психологической подготовкой становятся конкурентоспособными и эффективно действуют даже под давлением.

Психологическая подготовка юных футболистов-один из важных аспектов, определяющих их успехи в спорте. Такие методы, как визуализация, упражнения на расслабление и дыхание, изменение когнитивного поведения и подготовка к соревнованиям, могут помочь игрокам преуспеть в игровом процессе. Благодаря регулярной психологической подготовке игроки повышают свою уверенность в себе, справляются со стрессом и с большей эффективностью участвуют в соревнованиях.

Вывод. Роль психологической подготовки в комплексной подготовке юных футболистов огромна. Развивая психологические аспекты, игроки могут повысить свою физическую и техническую подготовку. Психологические

факторы, такие как мотивация, управление стрессом, самосознание и эмоциональная стабильность, напрямую влияют на результаты спортсменов. Поэтому важно подготовить юных футболистов не только физически, но и морально.

Использованная литература:

1. Weinberg.R. S., Gould.D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Moran.A. (2004). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Routledge.
3. Williams.J.M. (Ed.). (2020). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.
4. Hanin.Y. L. (2000). Emotions in Sport. Human Kinetics.
5. Cohn.P.J. (2011). The Mental Game of Soccer: High-Performance Strategies & Techniques. Peak Performance Sports.
6. Baumeister.R. F. (2007). Self-Regulation and Ego Depletion: Understanding Motivation and Control. Psychological Science.
7. Orlick.T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training. Human Kinetics.
8. FIFA Technical Report. (2021). Psychological Preparation in Elite Football. FIFA Publications.

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

INGLIZ TILI DARSLARIGA ADAPTIV SPORT TURLARINI INTEGRATSIYALAShNING AMALIY STRATEGIYALARI

Sabirova Zebo Baxramovna
katta o‘qituvchi
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
zebisobibek@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada ingliz tilini o‘rgatishda sportni xoijiy til xususan ingliz tili dars mashg‘ulotlariga integratsiya qilishning amaliy strategiyalari va jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan samarali foydalanishning turli usullari ko‘rib chiqilgan. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash uchun amaliy strategiyalar, jumladan, turli malaka darajalari va o‘rganish kontekstlari uchun moslashuvlar taqdim etilgan. Bundan tashqari, o‘qituvchilar ingliz tilini o‘rgatishda paydo bo‘lishi mumkin bo‘lgan muammolar muhokama qilingan.*

Kalit so‘zlar: *strategiya, sport mashg‘ulotlari, til ko‘nikmasi, integratsiya, kontekst, strategiya, kognativ, interaktiv usullar.*

Аннотация: *В статье представлены практические стратегии интеграции спорта в уроки иностранного языка, в частности, английского языка, и различные методы эффективного использования занятий физкультурой и спортом в преподавании английского языка. Представлены практические стратегии интеграции спорта в уроки английского языка, включая адаптации для разных уровней подготовки и контекстов обучения. Кроме того, обсуждались проблемы, с которыми могут столкнуться учителя при преподавании английского языка.*

Ключевые слова: *стратегия, уроки спорта, языковые навыки, интеграция, контекст, стратегия, когнитивные, интерактивные методы.*

Annotation: *The article is presented practical strategies for integrating sports into foreign language lessons, in particular English language lessons, and various methods for the effective use of physical education and sports activities in English language teaching. Practical strategies for integrating sports into English language lessons are presented, including adaptations for different skill levels and learning contexts. In addition, the problems that teachers may encounter when teaching English were discussed.*

Key words: *strategy, sports lessons, language skills, integration, context, strategy, cognitive, interactive methods.*

Kirish. Til o‘qitishning an’anaviy usullaridan interaktiv usullar bilan dars o‘tish orqali o‘qituvchilar turli xil sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalar bilan yanada, qiziqarli va samarali ta’lim muhitini yaratishi mumkin.

Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash talabalarni jalb qilish, til o‘rganishni rivojlantirish va jismoniy faollikni rag‘batlantirishning dinamik usulini taklif etadi. Ushbu yondashuv nafaqat o‘rganishni yanada qiziqarli qiladi, balki talabalarga til ko‘nikmalarini real hayotiy kontekstlarida qo‘llashga yordam beradi. Ushbu usulni samarali amalga oshirish uchun o‘qituvchilar tilni o‘rganish maqsadlariga mos keladigan faoliyatni loyihalashlari va ushbu faoliyatni turli malaka darajalariga moslashtirishlari kerak.

Sportga asoslangan til faoliyatini loyihalash. Sportga asoslangan til faoliyatini loyihalash faoliyatning ham jismoniy, ham lingvistik talablarini diqqat bilan ko‘rib chiqishni talab qiladi. Maqsad, tilni o‘zlashtirishga samarali hissa qo‘shishini ta’minlagan holda, qiziqarli faoliyatlarni yaratishdir.

Tadqiqotda mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Maqolada sport va jismoniy mashg‘ulotlar ingliz tilini o‘rganish tajribasini qay darajada o‘zgartirishi va uni yanada qiziqarli va samarali qilishi haqida to‘liq ma’lumot berilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-sonli “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi, 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konseptsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmonlari, 2021 yil 19-maydagi PQ-5117-sonli “O‘zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o‘rganishni ommalashtirish faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 11-avgustdagi 610-son “Chet tillarni o‘qitishning sifatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19-iyuldagi “Oliy malakali ilmiy, ilmiy-pedagogik kadrlarni maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish to‘g‘risida” 606-Qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

Maqsadi. Xorjiy til xususan ingliz tilini sport mashg‘ulotlari orqali o‘rgatish bo‘yicha sportni ingliz tili darslariga integratsiyalashning amaliy strategiyalari ishlab chiqishdan iborat.

Sportga asoslangan mashg’ulotlar samaradorligini oshirish uchun ularni til o‘rganishning aniq maqsadlari bilan muvofiqlashtirish muhim:

• Maqsadli tilga e’tibor qarating: Har bir faoliyat rivojlantirish uchun mo‘ljallangan til ko‘nikmalarini aniq belgilang. Misol uchun, agar maqsad o‘tgan zamon fe’llarini mashq qilish bo‘lsa, sportga asoslangan mashg‘ulot talabalarning

o‘tgan zamon fe’llaridan foydalangan holda bir kun oldin yoki oldin bo‘lgan sport mashg‘ulotlari bilan bog‘liq bo‘lgan voqea va hodisalarni aytib berishlarini o‘z ichiga olishi mumkin.

• Til funktsiyalarini birlashtiring: ko‘rsatmalar berish, takliflar berish yoki fikr bildirish kabi turli xil til funktsiyalarini o‘z ichiga olgan faoliyatni loyihalash. Masalan, basketbol o‘yini sportchi-talabalarni imperativ jumlalarni mashq qilishni o‘z ichiga olishi mumkin (masalan, “To‘pni uzat!” , (“sherikga ot!”) yoki “Hozir ot!”).

• Baholash integratsiyasi: Har bir faoliyatni qanday baholash mumkinligini ko‘rib chiqing. Misol uchun, sport sharhi mashqlari paytida o‘qituvchi sportchi-talabalarning tasviriy til, ya’ni mimikalardan foydalanishi nutq ravonligi va talaffuzini baholashi mumkin. Baholash norasmiy bo‘lishi mumkin, faol ishtirok etishni rag‘batlantirish qolgan talabalar tomonidan qarsaklar yordamida baholash va unda ishtirok etish tildan foydalanishga e’tibor qaratishdan iborat.

Sportchi talabalarning tilni bilish darajasi turligiga moslashish. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalashdagi muammolardan biri tilni turli darajada biluvchi sportchi-talabalarga dars materialini moslashtirish muhim ahamiyat kasb qiladi. Tilni o‘rganish qobiliyatidan qat’i nazar, barcha talabalar mazmunli ishtirok etishini ta’minlash zarurdir.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Sport mashg‘ulotlari jarayonida tilni bilish darajasiga qaramasdan dars materiallarini talabalarga moslashtirishni nazariy asoslarini ishlab chiqish.

2. Sportchi-talabalarni sportni ingliz tili darslariga integratsiyalashning amaliy strategiyalari ishlab chiqish.

Ingliz tilini bilish darajalari turlicha bo‘lganligi sababli sport mashg‘ulotlari orqali tilni o‘zlashtirishni qanday o‘zgartirish mumkin.

1. Boshlang’ich darajasi:

- Soddalashtirilgan til materiallaridan foydalanish: tilni yangi o‘rganishni boshlaganlar uchun mashg‘ulotlar oddiy, aniq ko‘rsatmalar va asosiy lug‘atni o‘z ichiga olishi kerak. To‘g‘ridan-to‘g‘ri buyruqlar bilan “Simon Says” (masalan, “O‘tish”, “Yugurish”, “To‘xtatish”) kabi o‘yinlar idealdir, chunki ular minimal til materiallardan foydalanishni talab qiladi va sportchi-talabalarga buyruqlarni tushunish va ularga javob berishga e’tibor berishga imkon beradi.

- Ko‘rgazmali qurollar va imo-ishoralar: tushunishni qo‘llab-quvvatlash uchun kartalar va jismoniy imo-ishoralar kabi ko‘rgazmali qurollardan foydalaning. Masalan, lug’at estafetasida o‘qituvchilar tilni yangi o‘rganishni boshlaganlarga so‘zni uning ma’nosi bilan bog‘lashda yordam berish uchun so‘zlar bilan birga tasvirlarni ko‘rsatishi mumkin.

2. O‘rta daraja:

- Murakkablikning ortishi: Bu darajadagi talabalar murakkabroq til vazifalarini bajarishlari mumkin. Sportga asoslangan tadbirlar o‘quvchilar modallardan

foydalanishni mashq qiladigan hakam yoki jamoa sardori bo‘lish kabi ro‘lni o‘yin stsenariylarini o‘z ichiga olishi mumkin (masalan, “Siz to‘pni uzatishingiz kerak”, “Biz qoidalarga rioya qilishimiz kerak”).

- Hamkorlikdagi vazifalar: Turli darajadagi malakaga ega bo‘lgan talabalarni juftlashtirish yoki guruhlash orqali jamoaviy ishlarni rag‘batlantirish. Bu ko‘proq malakali talabalarga o‘z tengdoshlari uchun tildan foydalanishni modellashtirishga imkon beradi va hamkorlikda o‘rganish muhitini yaratadi.

3. Yuqori daraja:

- Til ko‘nikmalarini shakllantirishga e’tibor qaratish: dars mashg‘ulotlarida faol bo‘lgan talabalarni og‘zaki va yozma shakllarda ko‘proq til materiallarini o‘zlashtirgan talabalarni rag‘batlantirish kerak. Sportni sharhlash yoki o‘yin hisobotini yozish kabi tadbirlar faol talabalarni kengroq lug‘at va murakkab jumla tuzilmalaridan foydalanishga undashi mumkin.

- Tanqidiy fikrlash integratsiyasi: sport tadbirini rejalashtirish yoki yangi o‘yin qoidalarini yaratish kabi tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilishni talab qiladigan vazifalarni o‘z ichiga oladi. Bu faoliyatlar tildan samarali foydalanishni talab qiladi va talabalarda bahslashish va muzokaralar olib borish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Sportga asoslangan faoliyatga misollar:

1. Lug’at estafetasi: Bu mashg‘ulotda sportchi-talabalar jamoalarga bo‘linadi va ularga sport, tana a’zolari yoki harakatlar kabi ma’lum bir mavzuga oid lug‘at so‘zlari ro‘yxati beriladi. O‘qituvchi bir so‘zni chaqiradi va har bir jamoadan bitta a’zo so‘zni yozish va jumlada ishlatish uchun doskaga yuguradi. Ushbu faoliyat tez fikrlashga undaydi, so‘z boyligini mustahkamlaydi va so‘zlarni kontekstda amaliy qo‘llashga yordam beradi.

2. Sportni sharhlash: Talabalardan sport tadbirining qisqacha lavhasini ko‘rish va keyin jonli sharh berishni so‘rash mumkin. Bu faoliyat talabalardan tasviriy tildan foydalanishni, hozirgi davomiy zamon kabi grammatik tuzilmalarni mashq qilishni va nutqida ravonlikni oshirishni talab qiladi. Bu, shuningdek, talabalarga ommaviy nutqda ishonchni mustahkamlashga va tilning turli kontekstlarda qanday ishlatilishi haqida tanqidiy fikrlashga yordam beradi.

3. Interaktiv sport o‘yinlari: “Simon Says” kabi usul ham sport bilan bog‘liq buyruqlarni kiritish uchun moslashtirilishi mumkin. Misol uchun, “Simon aytadi, basketbol to‘pini dribbling” yoki “Simon aytadi, to‘pni sherigingizga uzating”. Bu buyruqlar o‘quvchilar o‘rganayotgan muayyan lug‘at yoki grammatika nuqtalari bilan bog‘lanishi mumkin. Bunday o‘yinlar, ayniqsa, harakat va interaktiv o‘yinlardan foydalanadigan sportchi-talabalar uchun samaralidir.

4. To‘p bilan o‘ynaladigan til mashqlari: sportchi-talabalarni juftlab, ularga to‘p bering. To‘pni bir-biriga uzatayotganda, ular o‘rganilayotgan mavzuga tegishli ingliz tilida so‘z aytishlari kerak. Misol uchun, agar ular oziq-ovqat haqida o‘rganayotgan bo‘lsa, har bir o‘tish oziq-ovqat mahsulotini aytishni o‘z ichiga oladi.

Ushbu faoliyat takrorlash orqali so‘z boyligini mustahkamlaydi va jismoniy o‘zaro ta’sir orqali o‘rganishni yanada qiziqarli qiladi.

Dars mashg‘ulotlarida barcha sportchi talabalar uchun darsning samaradorlikni ta’minlash bo‘yicha mulohazalar yuritishda.

• Differentsiallashtirilgan ta’lim: Til o‘rganishda sportchi talabalar har xil darajadagi qiyinchilik yoki kerak bo‘lganda qo‘shimcha yordam berish orqali barcha o‘quvchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun faoliyatni moslashtiring. Misol uchun, dars mashg‘ulotlarida faol bo‘lgan talabalarga batafsil sport sharhini yaratish topshirilishi mumkin bo‘lsa da, tilni yangi o‘rganishni boshlovchilar sharhda ishlatiladigan asosiy lug‘atni aniqlashga e’tibor berishlari mumkin.

• Ishtirok etishda inklyuzivlik: Dars mashg‘ulotlarida til bilishi yoki jismoniy qobiliyatidan qat’i nazar, barcha talabalar mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishini ta’minlash. Bu sport faoliyatida turli xil til bilimlari talab qilinadigan sharhlovchi, hisobchi yoki hakam kabi turli ro‘llarni belgilashni o‘z ichiga olishi mumkin.

• Izoh va mulohaza: Har bir mashg‘ulotdan so‘ng til ko‘nikmalarini shakllantirish, ishtirok etish va harakatga qaratilgan fikr-mulohazalarni taqdim etish. Talabalarni o‘z faoliyati va til materialdan foydalanish haqida fikr yuritishda muhit yaratish, rag‘batlantirish, bu ularga o‘quv maqsadlarini o‘zlashtirishga va kelajakda yetuk mutaxassis bo‘lishida yordam beradi.

Xulosa. Ingliz tili darslariga sportni integratsiya qilish talabalarni qiziqarli va mazmunli tarzda jalb qilish uchun turli imkoniyatni taqdim etadi. Tilni o‘rganish maqsadlariga mos keladigan tadbirlarni diqqat bilan loyihalash va ularni turli xil malaka darajalari ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirish orqali o‘qituvchilar qulay va qo‘llab-quvvatlovchi o‘qitish muhitini yaratishi mumkin. Ushbu yondashuv nafaqat tilni o‘zlashtirishni kuchaytiradi, balki jismoniy faollik va ijtimoiy o‘zaro ta’sirga yordam beradi, bu uni ingliz tilini o‘qitishda yuqori samarali strategiyaga aylantiradi.

Sportga asoslangan ingliz tilini o‘rgatishning amaliy strategiyalari til o‘rganish maqsadlariga mos keladigan puxta ishlab chiqilgan tadbirlarning muhimligini ta’kidlaydi. Ushbu tadbirlarni turli malaka darajalariga moslashtirish orqali o‘qituvchilar til ko‘nikmalaridan qat’iy nazar, barcha talabalar ushbu yondashuvdan foydalanishlarini ta’minlashlari mumkin. Logistik muammolarni bartaraf etish va samarali boshqarishni ta’minlash muhimligi ham ta’kidlab o‘tilib, o‘qituvchilar duch kelishi mumkin bo‘lgan to‘siqlarga yechim taklif qilindi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. The Modern Language Journal, 53(1), 3-17.

2. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. The Modern Language Journal, 53(1), 3-17.

3. Asher, J. J. (1977). Learning another language through actions: The complete teacher’s guidebook. Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.

4. Harmer, J. (2007). The practice of English language teaching (4th ed.). Pearson Longman.

5. Japan Rugby Football Union. (2019). Rugby and English: A report on the integration of sport and language education. Tokyo: JRFU Publications.

6. Krashen, S. D. (1982). Principles and practice in second language acquisition. Pergamon Press.

7. Light, R. L. (2008). Learning through play: A pedagogy of engagement in sport. In R. L. Light (Ed.), Pedagogy of Play: The Role of Play in the Teaching and Learning of Physical Education (pp. 25-36). University of Sydney.

8. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and methods in language teaching (3rd ed.). Cambridge University Press.

9. Silva, R., & Souza, L. (2018). English through football: Engaging Brazilian students in language learning through sport. Language Teaching Research, 22(6), 745-758

BEShTA TAShABBUS VA UNING YOShLAR MA’NAVIYATINI YUKSLTIRIShDAGI O‘RNI

A.Xojametov
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
adjik_77@mail.ru

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Davlatimiz rahbari tomonidan yoshlarga e’tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san’at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, yoshlar o‘rtasida kitobxonlikni targ‘ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish bo‘yicha amalga oshirilgan ishlar yuzasidan ma’lumotlar aytib o‘tiladi.*

Kalit so‘zlari. *“Beshta muhim tashabbus”, ma’naviy-ma’rifiy, dastur, xotin-qizlar, kelajak.*

Аннотация. *В данной статье приводится информация о проделанной главой государства работе по усилению внимания к молодежи, широкому вовлечению ее в культуру, искусство, физическую культуру и спорт, формированию у нее навыков использования информационных технологий, пропаганде чтения среди молодежи, повышению занятости женщин.*

Ключевые слова: *“Пять важных инициатив”, духовно-просветительская, программа, женщины, будущее.*

Annotation: *This article will tell about the work carried out by the head of our state to strengthen attention to young people, to attract them widely to culture, art, physical education and sports, to form the skills of using information technology in them, to promote reading among young people, to increase women's employment.*

Key words: *“Five important initiatives”, spiritual-educational, program, women, future.*

Davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo‘lga qo‘yish maqsadida yoshlarga e’tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san’at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, yoshlar o‘rtasida kitobxonlikni targ‘ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish bo‘yicha “Beshta muhim tashabbus”ni ilgari surgan edi [1].

Prezidentimiz tomonidan yoshlarga alohida yuksak e’tibor qaratilmoqda, ertangi kun sohiblari, jonajon Vatanimiz kelajagi va suyanchi bo‘lmish yoshlar uchun, ularning munosib kelajak qurishlarida yaqindan ko‘maklashish, o‘z sohasining yetuk kadrlari va ularning ilmiy va kasbiy salohiyatini oshirishga qaratilgan, yanada keng islohotlar amalga oshirilishi rejalashtirilgan [2,3]. Turli ziddiyatlar kuchayib borayotgan bugungi dunyo manzaralarida yoshlarimizning ma’naviy immunitetini kuchaytirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish har qachongidan ham dolzarb ekanini zamonning o‘zi ko‘rsatib turibdi, shu sabadan Yurtboshimiz aytganidek “Yoshlar qanchalik ma’naviy barkamol bo‘lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shuncha kuchli bo‘ladi” deb ta’kidlaydilar.

Shu jumladan, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan “Beshta muhim tashabbus” yoshlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo‘lga qo‘yish bo‘yicha “Beshta muhim tashabbus”ni ilgari surib kelmoqdalar.

Birinchi tashabbus yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san’atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirishga, iste’dodini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo‘naltirilgan.

Uchinchi tashabbus aholi va yoshlar o‘rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etishga qaratilgan.

To‘rtinchi tashabbus yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ular o‘rtasida kitobxonlikni keng targ‘ib qilish bo‘yicha tizimli ishlarni tashkil etishga yo‘naltirilgan.

Beshinchi tashabbus xotin-qizlarni ish bilan ta’minlash masalalarini nazarda tutadi.

O‘tgan yillar mobaynida, barcha hududlardagi tuman va shahar kutubxonalariga bir necha yuz ming nusxada badiiy adabiyotlar yetkazib berildi.

“Ma’rifat karvoni”lari tashkil etildi. Yoshlar uchun badiiy adabiyotlar, sport jihozlari va musiqa asbob-uskunalari yetkazib berildi.

Mazkur “Beshta muhim tashabbus” yoshlar va keng jamoatchilik tomonidan katta qiziqish bilan kutib olindi, ushbu tajribani yurtimizning barcha hududlarida keng joriy qilish masalalari muhokama qilinib, yoshlar orasida targ‘ibot-tashviqot ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunga qadar ushbu tashabbuslar doirasida bir qator loyihalar amalga oshirilib, o‘z natijalarini ko‘rsatib kelmoqdadir [4,5].

Ta’kidlash joizki, hududlarda yoshlarning qiziqishidan kelib chiqib, qo‘shimcha to‘garaklar tashkil etildi. Tashabbuskor iste’dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiy-havaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va “Yoshlar klublari” tashkil qilindi. Shuningdek, “Beshta muhim tashabbus” doirasida musiqa va san’at sohasida oliy ma’lumotli kadrlarni ko‘paytirish masalasiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Ikkinchi tashabbusga doir yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qamrab olish darajasi sezilarli suratlarda o‘sishda davom etmoqda va Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan “Face ID” tizimiga ulangan. Uchinchi tashabbus - “Aholi va yoshlar o‘rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanish” borasida biz bugungi kunda amalga oshirilayotgan ishlardan barchamizning xabarimiz bor. Bu yo‘nalish bo‘yicha taqdimotlar, video materiyallar tayyorlangan. Ayniqsa, yoshlar uchun kibersport bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar, o‘yinlar tahlilidan tortib, kommunikatsiya strategiyasini ishlab chiqishgacha bo‘lgan jarayonlar, aqliy rivojlanishning ta’sirchan vositasi sanaluvchi robototexnika, mobil ilovalar ishlanmalari bilan shug‘ullanish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar hamda sun’iy idrok (intellekt) loyiha taqdimotini talaba yoshlar, maktab o‘quvchilari ham katta qiziqish bilan kuzatdi.

Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ular o‘rtasida kitobxonlikni keng targ‘ib qilish chora-tadbirlar dasturi loyihasi to‘rtinchi tashabbus maqsadlarini amalga oshirishga qaratilgan. Unga ko‘ra, har bir hududga 1 million donadan badiiy, tarixiy, ilmiy, ommabop mavzulardagi kitoblar yetkazib berilmoqda. Shuningdek, axborot-kutubxona markazlarini rekonstruksiya qilish va kapital ta’mirlash, ishlari olib borilmoqda. Ta’kidlab o‘tish joizki, bunday qulayliklar haqiqiy kitobsevarlar sonining tobora oshib borishiga va yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlariga xizmat qiladi.

Beshinchi tashabbus bo‘yicha hududlarda tikuv-trikotaj mahsulotlari ishlab chiqarishni tashkil etish va xotin-qizlar bandligini ta’minlash chora-tadbirlari dasturi loyihasi tayyorlangan. Ushbu dastur asosida har bir tumanda yengil konstruktsiyali tikuv-trikotaj korxonalarini qurish va ayollarni band etish ko‘zda tutilmoqda.

Xulosa. Bugungi kunning misolida markaz tashqarisidagi chekka bir hududda ham, yoshlar uchun barcha sohalarda o‘z ustida ishlashi va bo‘sh vaqtidan mazmunli foydalanish uchun yetarliycha shart-sharoitlar yaratib berildi. Joylarda kutubxonalarning zamonaviy ko‘rinishda jixozlanishi, kitoblarni turli xil o‘ziga

qulay shakllarda mutolaa qila olishining o‘zi bir ajoyib imkoniyat sifatida xizmat qiladi. Hududlardagi musiqaga ixtisoslashtirilgan maktablarida barcha musiqa asbob-uskunalari bilan ta’minlanishi, bundan tashqari yangi to‘garaklar faoliyatlari yo‘lga qo‘yilganligi aholi uchun ayniqsa yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlarini munosib ta’minlanganligi, o‘smirlar orasidagi turli xil zararli illatlar-u, oqimlarga qo‘shilib ketish kabi hodisalarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Yoshlar ongi va madaniyati darajasini yuksaltirishga qaratilgan ushbu tashabbuslar, bugungi kunda davlatimizning rivojlanish yo‘lida qilinayotgan ishlarning ahamiyatliligi va bu yo‘lda yoshlarning ro‘li qay darajada muhim ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

Bundan tashqari yurtimizda sport sohasiga qaratilayotgan e’tibor ham, O‘zbekiston yoshlarining dunyo arenalarida, davlatimiz bayrog‘ini faxr va g‘urur bilan Olimpiya o‘yinlarida ko‘klarga ko‘tarib jaxonga tanitayotganlari alohida taqsinga sazovordir. Bularining barchasi Yurtboshimiz tomonidan ilgari surilayotgan “Beshta muhim tashabbus”ning natijalari deb xisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.Arzikulov, D. Solidjonov “Besh muhim tashabbus - kelajakka mustahkam poydevor”

2. G.Boboeva, A.Sobirov (video), O‘zA

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

4. http://minstroy.uz/uz/yoshlarni-tarbiyalashdagi 5 ta muhim tashabbus.

5. https://lex.uz/uz

QÁNIGELIK PÁNLERDI OQÍTÍWDA INTERAKTIV METODLARDAN PAYDALANÍW NÁTIYJELERI

Mırzataeva Gulmira Muratbaevna
Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti
Magistrant
gulmiramirzataeva90@gmail.com

Annotaciya: *Maqalada búgingi kúnde bilimlendiriw shólkemlerinde bilim beriw barısında qollanılıp atırǵan metodlardıń nátiyjeliligi, studentlerdiń bilimin bahalawdağı áhmiyeti hám olardı sabaq barısına qızıqtıra alıw boyınsha olardan paydalanıw haqqında keltirip ótilgen.*

Tayanısh sózler: *metod, esse, informaciya, ilimiy izertlew, awıl xojalığı.*

Аннотация: *В статье рассматривается корректное использование современных интерактивных методов обучения, применяемых сегодня в*

образовательных учреждениях, важность объективного оценивания знаний студентов и эффективность методов в образовательном процессе.

Ключевые слова: *метод, эссе, информация, научные исследования, сельское хозяйство.*

Annotation: *The article discusses the correct use of modern interactive teaching methods used today in educational institutions, the importance of objective assessment of students' knowledge and the effectiveness of methods in the educational process.*

Key words: *method, esse, information, scientific research, agriculture.*

Áhmiyetliligi. Insan rawajlanıwınıń házirgi basqıshında tez pát penen rawajlanıw hám informaciyalardıń júdá kópligi hámde ózgeriwsheńligi menen xarakterlenedi. Zárúr maǵlıwmatlardı qabıllaw hám ózlestiriw, studentlerge bilim beriw dawamında áhmiyetli bolıp, oqıtıwdıń tez, qısqa hám nátiyjeli metodların qollanıwdı talap etedi. Studentlerdi pikirlewge, pikirlegende de ǵárezsiz, dóretiwshilik pikirlewge úyretiw dáwirimizdiń áhmiyetli talaplarınan biri esaplanadı. Insannıń erkin pikirlewi de, watannıń keleshegi de ózlikti ańlap jetiwden baslanadı. Ózlikti ańlaw bolsa, eń aldı menen, pikirlewden, dóretiwshilik, erkin pikirlewden baslanadı. Erkin pikirley alatuǵın insan ǵana óz erki, watanı ǵárezsizligi ushın gúrese aladı.

Oqıtıwdıń tiykarǵı maqseti zamanagóy bilimlerdi meńgergen, erkin pikirlew hám mashqalalardı sheshe alıw imkaniyatına iye bolǵan ruwxıy tárepten bay shaxslardı qáliplestiriwden ibarat.

Usı maqsetke erisiwde bilimlendiriw shólkemlerinde interaktiv metodlardı qollaw maqsetke muwapıq hám tómendegilerdi názerde tutadı:

– baylanıs qábiletin rawajlandırıw;
– sabaqtıń barlıq qatnasıwshıları ushın qolay shárayat hám qolay ortalıq jaratıw;
– toparda islew kónlikpelerin hám óz pikirlerin bayanlay alıw qábiletin rawajlandırıw;
– úyreniwge qızıǵıw hám ishki motivaciyanı qáliplestiriw;
– dóretiwshilikti rawajlandırıw;
– hár bir individual qásiyetlerin esapqa alǵan halda tapsırma berip, barlıq tıńlawshılardı jumısqa tartıw;
– tıńlawshılardıń psixologik tayarlıǵın esapqa alıw;
– dos sıpatında baylanısıw arqalı qolay ortalıq jaratıw;
– qatnasıwshılardıń erkin háreketleniwin támiynlep, bólmeni aldınnan tayarlaw;
– hár qanday pikirge tolerantlıq penen múnásibette bolıw.

Interaktiv metodlar járdeminde sabaq ótiw barısınan kútiletuǵın nátiyje bolsa, studentte dóretiwshilik pikirlewge, ózine isenimdi rawajlandırıwǵa járdem beredi, pikir bildiriw hám qızıǵıwshı bolıw qálewin oyatadı, oyda sáwlelendiriwdi

rawajlandıradı, aqıldı bekkemleydi, jeke paziyletlerin rawajlandıradı, óz pikirin dálillew hám dálillerdi izlew qábiletin arttırıp baradı.

Qánigelik pánlerdi oqıtıw pedagogik ámeliyatında qollanılatuǵın metodlardı tańlaw áhmiyetli. Bunda awız eki metodı (awız eki bayan etiw, túsindiriw, sáwbet), kitap penen islew (instruktiv materiallar), kórgizbeli metod (shınıǵıwlar, laboratoriya, ámeliy shınıǵıwlar) lardan paydalanıladı.

Házirgi kúnde studentlerdi – bolajaq qánigelerdi pikirlewge úndewshi, úyretiwshi eń nátiyjeli faktor – bul túrli pedagogik texnologiyalardı paydalanıw, yaǵnıy tálimniń interaktiv metodlarınan paydalanıw esaplanadı. Ekonomika baǵdarında “Awıl xojalıǵında optimallastırıw máseleleri” temasında “BBB”, kishi esse, blic-soraw metodların qollaw mısalında analiz qılamız.

Bunda sabaqtı oqıtıw, úyretiw úsh basqıshta: shaqırıq, túsiniw, pikirlew basqıshların shólkemlestiremiz. Shaqırıq basqıshında studentlerge sorawlar menen múráját etemiz, yaǵnıy mashqalalı jaǵday jaratamız.

1. Shaqırıq:

a) awıl xojalıǵında bar bolǵan mashqalalar qanday?

b) xalıq sanınıń artıp barıwı ekonomikaǵa qanday tásir etedi?

v) awıl xojalıǵında ónimlerdiń nátijeliligine qanday faktorlar tásir etedi?

d) awıl xojalıǵın modellestiriw yáki sanlastırıwdıń keleshegi qanday?

e) tema boyınsha bolajaq qánigeler qanday kompetenciyaǵa iye bolıwı kerek?

Bul sıyaqlı sorawlardı kóplep beriw múmkin. Biraq bul sorawlardıń hámmesi bir maqsetke, yaǵnıy studentlerdi pikirlewge, bilgenlerin eske túsiriwge, olarda qızıǵıwshılıq oyatıwǵa, umtılıwǵa, izleniwge qálew oyatıwǵa járdem beriwi kerek. Búgingi kúnde jáne qanday talaplardı qosımsha qılıw múmkin? Demek, bul basqıshta studentler bul temanı bir qansha túsinedi. Studentler óz juwapların oqıtıwshı lekciyada bergen maǵlıwmatları menen salıstırıp, óz pikirlerin dáliller menen tiykarlaydı. Jáne nelerdi biliwdi qálewlerin jazadı hám juwapların biliwdi qáleydi.

Birinshi basqısh boyınsha studentler tablica dúzedi – “BBB” metodı.

Bilemen	**Bilip aldım**	**Biliwdi qáleymen**
Awıl xojalıǵın rawajlandırıwdıń áhmiyeti	Xalıq sanınıń ósiwi azıq-awqatlar jetispewshiligin keltirip shıǵaradı	Íqlım shárayatınıń awıl xojalıǵı ónimdarlıǵına tásir etiwshi faktorların
Suwsızlıqqa shıdamlı egin túrleri	Shárayatqa mas agrotexnologiyalıq metodlar bar ekenligin	Awıl xojalıǵın optimallastırıwdıń zamanagóy metodların

Bul sabaqtı túsiniw basqıshı bolıp bunda studentler ózlerine juwmaq shıǵaradı.

Bunnan keyingi basqısh studentlerdi pikirlewge, juwmaq shıǵarıwǵa úndew processi esaplanadı. Bunda studentler usı tema boyınsha dóretpe, esse yáki maqala jazadı.

Olar tema boyınsha alǵan túsiniklerin, shıǵarǵan juwmaqları haqqında pikir júrgizedi. Studentler sabaqtıń aqırında jazǵan dóretpe, esse yáki maqalaların oqıp berip, topardaǵı basqa studentler dodalawına qoyıladı, soraw-juwap tiykarında bahalanadı.

Esse usılınıń dúzilisi. Esse faransuz tilinde “essai” – “tájiriybe”, anglichan tilinde “essay”, “assay” – umtılıw, dóretiwshilik sınaq, latınsha “exagium” – “oylaw”, rus tilinde “очерк”, ózbek tilinde “qoralama” degen mánisti bildiredi. Esse insannıń anıq tema boyınsha jeke oy-pikirleri tiykarında jazılatúǵın ıqsham dóretiwshilik jumısı. Usı orında aytıp ótiw kerek, esseni kópshilik “dóretpe” dep túsinedi. Tiykarı esse hám dóretpeniń parqlı tárepleri bar. “Dóretpe” arap tilinen alınǵan sóz bolıp, “jay qılıw”, “qurıw” degen mánisti bildiredi. Esse insanǵa óz pikirin erkin bildiriw, temaǵa baylanıslı maǵlıwmatlardı qabıllaw, túsiniw, mashqalanıń sheshimin tabıwǵa baylanıslı dálillerden paydalanıp, óz juwmaǵın anıq, aqılǵa muwapıq bayan etiwge imkan jaratadı.

“Awıl xojalıǵın optimallastırıw usılları” boyınsha esseni tómendegishe qáliplestiriw múmkin.

Temanıń áhmiyetlilik dárejesin qısqa, anıq dáliller menen táriyplengen maqsetke muwapıq. Máselen, ilimiy ádebiyatlar maǵlıwmatlarında dúnya xalqınıń úzliksiz ósip barıwı onı baǵıw ushın zárúr bolǵan ónimler kóleminde soǵan say tárizde asırıwdı talap etpekte. Atap aytqanda, 2050 jılǵa kelip, dúnya xalqın baǵıw ushın awıl xojalıǵında jetistirilip atırǵan ónim muǵdarın 60 payızǵa asırıw talap etilip atırǵanlıǵı aytılmaqta. Keleshekte bul sıyaqlı kútilip atırǵan mashqalalarǵa sheshim tabıwda IKT lardan paydalanǵan halda bar imkaniyatlardı keńeytiw birden-bir baǵdar ekenligi hám bul usıldan paydalanǵan halda awıl xojalıǵında az resurslardan paydalanıp kóbirek ónim islep shıǵarıw imkaniyatların anıqlaw, keltirip ótilgen mashqalanı sheshiwge xızmet etiwi aytılmaqta.

Ilimpazlardıń ilimiy izertlewlerinde agrosanaat kompleksine informacion texnologiyalardı engiziw, modellestiriw hám optimallastırıw programmalıq támiynat platformasın jaratıw máseleleri keń kórsetilgenligi itibarǵa ılayıq.

Mámleketimiz ekonomist ilimpazlarınan Gulyamov S.S., Shodiev T.Sh., Abdullaev I.S., Abdullaev Yo.A., Begalov B.A., Doschanov T.D., Ruzmetov B.R., Salaev S.K., Quchqorov T.S., Kenjabaev A.T. hám basqalardıń ilimiy izertlewlerinde awıl xojalıǵın rawajlandırıw, bar bolǵan resurslardan nátiyjeli paydalanıw, tarawda ónim jetilistiriw barısın modellestiriw, awıl xojalıǵında optimal sheshimlerdi támiynlewde informacion texnologiyalardan paydalanıw, keleshektegi kórsetkishlerdi ekonometrik modeller tiykarında prognozlawdıń teoriyalıq-metodik hámde ilimiy-ámeliy mashqalaların hár tárepleme izertlew baǵdarları boyınsha túsinikke iye bolıw oǵada áhmiyetli.

Awıl xojalıǵında optimallastırıw máselelerin sheshiwde sızıqlı programmalastırıw máselelerinen keń qollanıp kelinbekte biraq, tiykarǵı islep shıǵarıwshılar esaplanǵan fermer xojalıqları sheńberinde bul usıldan paydalanıw keń jolǵa qoyılmaǵanlıǵı keltirilgen. Ilimiy izertlewler tiykarınan izertlew institutlarında belgili aymaq, region, mámleket yáki subyekt sheńberinde izertlew obyektleri iskerliginde qollanıw menen shegaralanbaqta.

Ámeliyatta fermer xojalıqları qarar qabıl etiwde kóp jıllar dawamında iyelegen tájiriybeleri, ishki sezimleri, qońsı hám básekiles fermerleriniń háreketlerin baqlaydı hám solarǵa súyenedi. Fermer xojalıqların basqarıw boyınsha qánigeler tárepinen byudjetti qáliplestiriw hám onnan paydalanıw, salıstırıw analizin ámelge asırıwdıń rásmiy usılları islep shıǵılǵan bolıp, olar quramalılıq dárejesi áhmiyetli bolmaǵan jaǵdaylarda qarar qabıl etiw hámde basqa barlıq xojalıqlar qararları usınıs etilgenindey qabıl etilgeninde tańlanǵan qararlardı analiz etiwde bir qansha nátiyjeli hám paydalı usıllardan esaplanadı.

Fermer xojalıqları maqsetleri hámde olardıń imkaniyatları dárejesinde resurslar boyınsha sheklewlerdi ózinde sáwlelendirgen optimallastırıw modelleri, kópshilik jaǵdaylarda xojalıq iskerligin rejelestiriw hámde olardıń anıq qanday ónimler jetilistiriwi kerekligi haqqındaǵı sorawlarına juwap alıwda nátiyjeli usıl sıpatında qollanılıp kelinbekte. Bunda unamlı jaǵdaylardıń támiynleniwi fermerlerdiń ekonomikalıq hám texnologiyalıq ortalıqqa maslasıp úlgergen stacionar jaǵdaylarǵa tuwrı keledi. Fermer xojalıǵı iskerligin rejelestiriwde paydalanılatuǵın bul sıyaqlı modellerdiń shamalaw imkaniyatları, olardı awıl xojalıǵı tarmaǵındaǵı ulıwma siyasattı analiz etiw ushın arnalǵan modellerge kiritiwdiń maqsetke muwapıqlıǵın támiynleydi. Keyingi dáwirde kompyuter texnologiyalarınıń rawajlanıwı hám matematik programmalastırıw boyınsha arnawlı programmalardıń islep shıǵılıwı quramalı processlerde pútkil fermer xojalıǵı iskerligin rejelestiriw ushın bir qansha nátiyjeli bolǵan usıllardıń payda bolıwı hám olardı ámeliyatta paydalanıwǵa sebep boladı. Ámeliyatta engizilgen ápiwayı usıllar fermer xojalıǵınıń belgili bir iskerlik baǵdarın izertlewdi támiynlese jaratılıp atırǵan jańa usıllar xojalıqtı pútin bir sistema sıpatında qaraǵan halda unamlı nátiyjelerge baǵdarlaydı. Awıl xojalıǵı iskerligin pútkil bir sistema sıpatında analiz etiw hám rejelestiriw fermer xojalıǵın ekonomikalıq hám texnologiyalıq ortalıqlarǵa nátiyjelilikti támiynlewge maslasıwǵa járdem beredi.

Usı tema boyınsha essede mashqalanıń áhmiyetliligi, úyrenilgenlik dárejesi hám keleshegi haqqında maǵlıwmatlar beriledi.

Sabaqtıń ózlestiriw dárejesin bahalaw ushın studentler menen aldınnan dúzilgen temaǵa baylanıslı qısqasha blic-soraw ótkeriw maqsetke muwapıq. Eger studentler tárepinen túsiniw, ańǵarıw kórsetkishleri pás bolatuǵın bolsa basqa interaktiv metodlardan paydalanıw usınıs etiledi.

Juwmaq ornında sonı aytıw múmkin, temanı úyrniwde onıń baǵdarı, quramalılıǵı, dereklerden paydalanıw imkaniyatına qarap bir yáki bir neshe metodlardan paydalanıw nátiyje beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Авезова Д. Ўқувчиларда эссе ёзиш малакасини шакллантириш.//Халқаро анжуман материаллари.Т.4(20) январь 2024. (E)ISSN:2181-1784
2. Исақова З.Р. Эссе ёзиш қоидалари. Услубий кўрсатма. – Наманган, 2023. 48 б
3. Зиёдова Т.У. Матн яратиш технологияси. Монография. - Т.: Фан, 2008. -160 б.
4. Рузиева Д., Усманбаева Д., Холикова З. Интерфаол методлар: мохияти ва қўлланилиши.//Методик қўлланма. Т.2013.136 б.
5. Сафонова Л.Ю. Методы интерактивного обучения.//Методические указания. Великие Луки. 2015. 86 с.

O‘QITUVCHILARDA MEDIA SAVODXONLIKNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti
telekomshik17@gmail.com
UDK: 371.3:004.738.5

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirishning nazariy va metodik asoslari tahlil qilinadi. Raqamli transformatsiya sharoitida o‘qituvchilarning media madaniyati, axborot bilan ishlash kompetensiyasi hamda tanqidiy fikrlash qobiliyati ta’lim sifatini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda o‘qituvchilarning media savodxonligini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar, pedagogik texnologiyalar va amaliy tavsiyalar keltiriladi. Shuningdek, media ta’lim bo‘yicha xalqaro tajriba o‘rganilib, o‘zbek ta’lim tizimiga moslashtirilgan metodika taklif etiladi. Tadqiqot natijalari o‘qituvchilarni raqamli muhitda faoliyat yuritishga tayyorlash jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *media savodxonlik, o‘qituvchi kompetensiyasi, raqamli ta’lim, axborot madaniyati, pedagogik metodika, tanqidiy fikrlash.*

Аннотация. *В данной статье анализируются теоретические и методические основы формирования медиаграмотности у преподавателей. В условиях цифровой трансформации медиакультура, информационная компетентность и критическое мышление педагогов рассматриваются как*

важнейшие факторы повышения качества образования. В исследовании представлены методические подходы, педагогические технологии и практические рекомендации, направленные на развитие медиаграмотности учителей. Изучен международный опыт медиаобразования, на основе которого предложена адаптированная методика для системы образования Узбекистана. Результаты исследования способствуют совершенствованию подготовки преподавателей к профессиональной деятельности в цифровой среде.

Ключевые слова: *медиаграмотность, компетенции преподавателя, цифровое образование, информационная культура, педагогическая методика, критическое мышление.*

Abstract. *This article analyzes the theoretical and methodological foundations of developing media literacy among teachers. In the context of digital transformation, teachers’ media culture, information competence, and critical thinking skills are considered key factors in improving the quality of education. The study presents methodological approaches, pedagogical technologies, and practical recommendations aimed at enhancing teachers’ media literacy. International experience in media education is examined, and an adapted methodology suitable for the Uzbek education system is proposed. The research results contribute to improving teachers’ readiness for professional activity in the digital environment.*

Keywords: *media literacy, teacher competence, digital education, information culture, pedagogical methodology, critical thinking.*

Kirish. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida raqamli texnologiyalar, ommaviy axborot vositalari va internet tarmoqlarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimiga tub o‘zgarishlar kiritmoqda. Axborot oqimining keskin ortishi, sun’iy intellekt va raqamli vositalarning o‘quv jarayoniga kirib kelishi o‘qituvchining kasbiy faoliyatida yangi kompetensiyalarni shakllantirishni taqozo etmoqda. Shular qatorida media savodxonlik tushunchasi zamonaviy pedagogik faoliyatning ajralmas elementi sifatida qaralmoqda. O‘qituvchilar media axborotni nafaqat qabul qilish, balki uni tahlil qilish, tanqidiy baholash, qayta ishlash va o‘quv jarayonida maqsadli qo‘llay olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari zarur. Media savodxonlik bugungi kunda o‘qituvchi shaxsining raqamli madaniyat darajasini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Media savodxonlik tushunchasining mohiyatini turli olimlar turlicha talqin qiladilar. UNESCO ta’rifiga ko‘ra, media savodxonlik – bu shaxsning turli axborot manbalaridan olingan ma’lumotlarni tushunish, tahlil qilish, baholash va ulardan

samarali foydalanish qobiliyatidir. Shu nuqtayi nazardan, o‘qituvchilarning media savodxonligi – bu ularning o‘quvchilarni zamonaviy axborot muhitida to‘g‘ri yo‘naltira olish, ishonchli manbalarni tanlay bilish, yolg‘on yoki manipulyativ axborotni aniqlash hamda axborotdan mas’uliyat bilan foydalanish ko‘nikmalarini anglatadi. O‘zbekiston Respublikasida raqamli ta’lim tizimini rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan normativ hujjatlar ham o‘qituvchilarni yangi sharoitlarga mos ravishda tayyorlash zaruriyatini alohida ta’kidlaydi. Xususan, “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasida ta’lim sohasida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, o‘qituvchilarning axborot-kommunikatsiya kompetensiyalarini oshirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan.

O‘qituvchilarning media savodxonligini shakllantirish masalasi nafaqat texnik bilimlar bilan, balki pedagogik, psixologik va axloqiy omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Media vositalardan samarali foydalanish, ularning ta’lim jarayonidagi o‘rni va ta’sirini to‘g‘ri baholash, media xabarlarning psixologik ta’sir mexanizmlarini tushunish o‘qituvchidan yuqori darajadagi tanqidiy fikrlashni talab etadi. Tanqidiy fikrlash esa, o‘z navbatida, o‘quvchilarning fikrlash madaniyatini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bois media savodxon o‘qituvchi – bu nafaqat axborot texnologiyalarini biladigan, balki ularni didaktik maqsadlarda to‘g‘ri qo‘llay oladigan, o‘quvchilarda axborotga ongli yondashuvni shakllantira oladigan pedagog shaxsidir.

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab rivojlangan mamlakatlarda o‘qituvchilarni tayyorlash dasturlarida media savodxonlik alohida modul sifatida o‘qitiladi. Masalan, Finlyandiya, Kanada, Janubiy Koreya, AQSh va Buyuk Britaniyada media ta’lim o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik tizimiga integratsiya qilingan. Bu davlatlarda o‘qituvchilarni faqat texnik bilim bilan emas, balki media etikasi, vizual savodxonlik, soxta axborotni aniqlash va raqamli xavfsizlik madaniyatiga o‘rgatish amaliyoti keng yo‘lga qo‘yilgan. Bunday tajriba o‘qituvchilarni nafaqat o‘quvchi uchun media vositachisiga, balki axborot madaniyati targ‘ibotchisiga aylantiradi.

O‘zbekiston ta’lim tizimida ham media savodxonlikni rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. So‘nggi yillarda pedagogik oliy ta’lim muassasalarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘qitish hajmi oshirilgan bo‘lsa-da, o‘qituvchilarning media kompetensiyalarini shakllantirishga doir metodik yondashuvlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Aksariyat o‘qituvchilar media vositalardan faqat dars materiallarini tayyorlashda foydalanadi, ammo ularning tarbiyaviy va kommunikativ imkoniyatlarini to‘liq ishga solmaydi. Shu sababli, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan metodik tizimni ishlab chiqish zarurati mavjud.

Media savodxonlikni shakllantirish jarayonida bir nechta muhim jihatlar ajralib turadi. Birinchidan, bu jarayon pedagogik va psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi, chunki o‘qituvchi media axborotni o‘quvchi yoshiga mos tarzda talqin etishni bilishi lozim. Ikkinchidan, texnologik savodxonlik zarur, ya’ni o‘qituvchi raqamli vositalardan samarali foydalanishni bilishi kerak. Uchinchidan, **axloqiy va** madaniy mas’uliyat — media muhitda o‘zini tutish qoidalari, axborot tarqatishda mas’uliyat, mualliflik huquqlarini hurmat qilish kabi jihatlar muhim o‘rin tutadi. Shu omillarning uyg‘unligi o‘qituvchi shaxsida to‘laqonli media savodxonlikni shakllantiradi.

Bundan tashqari, media savodxonlikning shakllanishida o‘qituvchining axborotga tanqidiy yondashuvi markaziy ahamiyat kasb etadi. Tanqidiy fikrlash o‘qituvchiga media xabarlarni yuzaki qabul qilmasdan, ularning manbasi, maqsadi, konteksti va ijtimoiy ta’sirini tahlil qilish imkonini beradi. Shu tarzda o‘qituvchi o‘quvchilarni ham axborotni mustaqil baholashga, manipulyatsiyaga berilmaslikka o‘rgata oladi. Bunday yondashuv o‘quvchilarni media iste’molchisi emas, balki media muhitda faol, ongli ishtirokchi sifatida shakllantirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilar media savodxonlik bo‘yicha ko‘p hollarda nazariy tushunchalarga ega bo‘lsalar-da, ularni amaliyotda qo‘llashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Sabablardan biri – bu metodik qo‘llanmalar, amaliy mashg‘ulotlar va milliy kontekstga mos ta’lim dasturlarining yetarli emasligidir. Shu bois, mazkur tadqiqotning maqsadi o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirishning metodik asoslarini ishlab chiqish, amaliy yo‘nalishlarini belgilash va ta’lim tizimiga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar tayyorlashdan iboratdir.

Ushbu tadqiqotda o‘qituvchilarning media savodxonligini shakllantirishda integrativ yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Integratsiya pedagogika, psixologiya, sotsiologiya va axborot texnologiyalari fanlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish orqali o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasini kengaytiradi. Shuningdek, o‘qituvchilarni media vositalardan foydalanishga o‘rgatishda faol ta’lim metodlari, jumladan loyiha asosida o‘qitish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, o‘yin texnologiyalari, “case study” va “peer learning” usullarining qo‘llanilishi yuqori samaradorlik beradi.

Shu bilan birga, raqamli muhitda ta’lim jarayonining xavfsizligini ta’minlash ham media savodxonlikning tarkibiy qismidir. O‘qituvchilar o‘quvchilarni kiberxavfsizlik, raqamli etik muomala va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish madaniyatiga o‘rgatishlari kerak. Bu esa media savodxonlikni faqat axborot iste’moli nuqtayi nazaridan emas, balki raqamli madaniyatni shakllantirish vositasi sifatida ham talqin etish zarurligini ko‘rsatadi.

Shunday qilib, mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u o‘qituvchilarni raqamli ta’lim sharoitida samarali faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan media savodxonlikni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqishni ko‘zda tutadi. Ushbu yo‘nalish bo‘yicha olib borilgan ishlar natijasi o‘qituvchilarni zamonaviy axborot muhitida mustaqil, tanqidiy va mas’uliyatli shaxs sifatida shakllantirishga, ta’lim jarayonining sifatini oshirishga hamda raqamli transformatsiya jarayonlarini pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy pedagogika, media ta’lim, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, shuningdek, raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish nazariyalari tashkil etadi. O‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish masalasini o‘rganishda tizimli, faoliyatga yo‘naltirilgan, shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaga asoslangan va integrativ yondashuvlar kompleks tarzda qo‘llanildi. Tadqiqotning metodologiyasi o‘qituvchilarning media savodxonligini o‘rganish, rivojlantirish va baholashning nazariy hamda amaliy jihatlarini o‘z ichiga oladi.

Tadqiqotning ob’ekti sifatida O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlar va umumta’lim maktablarining o‘qituvchilari tanlandi. Predmet esa o‘qituvchilarning media savodxonlikni shakllantirish jarayoni, ya’ni media vositalarni o‘quv jarayonida qo‘llash, media madaniyatni rivojlantirish va axborot bilan ishlash ko‘nikmalarini takomillashtirish metodikasidan iboratdir.

Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, so‘rovnoma, intervyu, kuzatuv, pedagogik tajriba, kontent-tahlil, statistik va komparativ tahlil usullaridan foydalanildi. Bu usullar o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasini aniqlash, ularning ehtiyojlarini o‘rganish va taklif etilgan metodikaning samaradorligini tekshirish imkonini berdi.

Nazariy bosqichda media savodxonlikning mazmuni, tarkibiy qismlari, darajalari va o‘qituvchi kasbiy kompetensiyasi bilan bog‘liqligi o‘rganildi. Media savodxonlikni pedagogik kategoriya sifatida talqin etish uchun xorijiy olimlarning (L. Masterman, D. Buckingham, R. Hobbs, S. Potter, P. Mihailidis va boshqalar) hamda o‘zbek tadqiqotchilarining ishlariga tayanildi. Shu asosda o‘qituvchilarning media savodxonlik modeli ishlab chiqildi. Modelda media savodxonlik quyidagi to‘rt komponent orqali tavsiflandi: kognitiv (bilim), amaliy (ko‘nikma), refleksiv (tanqidiy tahlil) va aks ettiruvchi (axloqiy-madaniy)**.**

Tadqiqotning empirik bosqichi uchta asosiy yo‘nalishda amalga oshirildi:

1. O‘qituvchilarning media savodxonlik holatini diagnostika qilish.

2. Media savodxonlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va joriy etish.

3. Tajriba-sinov asosida metodikaning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning birinchi bosqichida 2023–2024 o‘quv yillarida 5 ta Oliy ta’lim muassasasi va 10 ta umumta’lim maktabida 180 nafar o‘qituvchi ishtirok etdi. Diagnostika bosqichida o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasini baholash uchun maxsus mezonlar ishlab chiqildi. Bu mezonlar quyidagilardan iborat edi:

-axborot manbalarini tanlash va baholash qobiliyati;

-tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish malakasi;

-media vositalardan ta’limiy maqsadlarda foydalanish ko‘nikmasi;

-axborot etikasi va mualliflik huquqlariga rioya qilish;

-raqamli xavfsizlik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish madaniyati.

O‘qituvchilarning dastlabki diagnostikasi shuni ko‘rsatdiki, ularning 65 foizi media vositalardan asosan dars materiallarini tayyorlashda foydalanadi, biroq 20 foizi ularni tanqidiy tahlil qilish va o‘quvchilarga to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq berishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli, tadqiqotning ikkinchi bosqichida o‘qituvchilarda media savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodika ishlab chiqildi.

Ushbu metodika nazariy tayanch, amaliy mashg‘ulotlar, mustaqil o‘rganish va refleksiya bosqichlaridan iborat bo‘ldi. Metodik model quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Motivatsion bosqich — o‘qituvchilarda media muhitdagi faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat va qiziqishni shakllantirish.

Bilim bosqichi — media savodxonlikning asosiy tushunchalari, turlari, media tahlil va media etikasi bo‘yicha nazariy bilimlarni berish.

Amaliy bosqich — o‘qituvchilarga dars jarayonida media vositalardan samarali foydalanish, videomateriallar tahlili, interfaol resurslardan foydalanish ko‘nikmalarini hosil qilish.

Refleksiv bosqich — o‘qituvchilarning o‘z faoliyatini baholashi, media muhitda o‘zini tahlil qilishi, shaxsiy media madaniyatini rivojlantirish.

Tajriba jarayonida har bir bosqichga mos ravishda o‘quv modullari ishlab chiqildi. Jumladan, “Axborot manbalari va ishonchlilik mezonlari”, “Tanqidiy fikrlash asoslari”, “Media etikasi va axborot xavfsizligi”, “O‘quv jarayonida media vositalardan foydalanish”, “Fake news va dezinformatsiyani aniqlash” kabi mavzular bo‘yicha seminar-treninglar o‘tkazildi. Ushbu mashg‘ulotlarda o‘qituvchilar real media materiallar (yangiliklar, videoroliklar, ijtimoiy tarmoqlar postlari) asosida tahliliy topshiriqlarni bajardilar.

Metodik yondashuvda faol ta’lim metodlari keng qo‘llanildi. Xususan, “case-study”, “brainstorming”, “peer-learning”, “project-based learning” va “role-playing” usullaridan foydalanildi. Ushbu metodlar o‘qituvchilarni media

jarayonlarga faol ishtirokchi sifatida jalb etish, ularning mustaqil tahlil, ijodkorlik va mas’uliyat hissini kuchaytirish imkonini berdi.

Tajriba davomida o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasini baholash uchun 3 bosqichli monitoring tizimi ishlab chiqildi:

Boshlang‘ich (diagnostik) — dastlabki bilim va ko‘nikmalarni aniqlash;

Oraliq (formatif) — o‘quv modullarining o‘zlashtirilish darajasini baholash;

Yakuniy (summativ) — o‘qituvchilarning media savodxonlikdagi o‘sishini aniqlash.

Natijalar tahlili uchun statistik usullar, xususan, deskriptiv tahlil, korrelyatsion tahlil va foizli taqqoslash usullari qo‘llanildi. Ma’lumotlar SPSS dasturida qayta ishlanib, o‘qituvchilarning media savodxonlik kompetensiyalari o‘sish dinamikasi grafik ko‘rinishda tahlil qilindi. Tajriba natijalari o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasi o‘rtacha 37 foizdan 72 foizgacha oshganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, tanqidiy tahlil va axborot etikasi bo‘yicha sezilarli o‘sish kuzatildi.

Tadqiqot jarayonida o‘qituvchilarning media savodxonlikni shakllantirishda duch kelayotgan muammolari ham o‘rganildi. Asosiy muammolar qatoriga vaqt yetishmasligi, media ta’lim bo‘yicha metodik adabiyotlarning kamligi, texnik vositalarning yetarli emasligi va raqamli madaniyatning past darajasi kiradi. Shu sababli, tadqiqotda taklif etilgan metodika faqat bilim berishga emas, balki o‘qituvchilarda media madaniyatni shakllantirishga yo‘naltirildi.

Tadqiqotning metodologik xususiyatlaridan biri — uning integrativ va adaptiv xarakteridadir. Metodika o‘qituvchining kasbiy tayyorgarlik darajasiga, fan yo‘nalishiga va faoliyat kontekstiga mos ravishda moslashtirildi. Shu sababli, u pedagogik universitetlar, malaka oshirish kurslari va umumta’lim maktablari uchun universal tarzda qo‘llanishi mumkin.

Bundan tashqari, metodologiyada o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini o‘qitish (self-learning) va refleksiya mexanizmlarini kuchaytirishga alohida e’tibor qaratildi. O‘qituvchilar uchun onlayn resurslar ro‘yxati, video-lektsiyalar, media tahlil bo‘yicha yo‘riqnomalar va baholash jadvallari ishlab chiqildi. Bu esa ularning mustaqil ravishda media savodxonlikni rivojlantirishiga imkon berdi.

Metodologik asosda kompetensiyaviy yondashuv yetakchi o‘rin tutadi. O‘qituvchilarning media savodxonligi faqat bilim sifatida emas, balki kasbiy faoliyatda qo‘llaniladigan amaliy kompetensiya sifatida shakllantirildi. Shu bois, metodika natijasi o‘qituvchining media bilan ishlashdagi ijtimoiy, kommunikativ, axborot va raqamli kompetensiyalarining uyg‘un rivojlanishiga olib keldi.

Tadqiqotda shuningdek, sotsiopedagogik omillar — jamoaviy o‘rganish, professional hamjamiyatlarda tajriba almashish, media loyihalarda ishtirok etish

orqali o‘qituvchilarning motivatsiyasini oshirish yo‘llari tahlil qilindi. Ushbu omillar media savodxonlikni rivojlantirish jarayonida muhim psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratdi.

Natijada ishlab chiqilgan metodika o‘qituvchilarning media savodxonligini rivojlantirishga kompleks yondashuvni ta’minlaydi: u nafaqat bilim berish, balki media axloqi, tanqidiy fikrlash, kommunikativ madaniyat va raqamli xavfsizlikni ham qamrab oladi. Tadqiqot metodologiyasi natijalarining ishonchliligini ta’minlash uchun tajriba ikki bosqichda — pilot va asosiy sinov bosqichlarida amalga oshirildi. Har bir bosqichda 90 nafardan ishtirokchi jalb qilinib, nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida o‘zgarishlar tahlil qilindi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqotning metodologiyasi o‘qituvchilarning media savodxonligini shakllantirish jarayonini tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish imkonini beradi. Metodika o‘qituvchilarda media bilan ishlash kompetensiyalarini mustahkamlash, ularni raqamli muhitda samarali faoliyat yuritishga tayyorlash va o‘quvchilarda media madaniyatni shakllantirishga xizmat qiladigan pedagogik mexanizmlarni taklif etadi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish jarayonining bir necha bosqichlarda kechishini, har bir bosqichning o‘ziga xos metodik yondashuv va o‘qituvchilar faoliyatiga qo‘yiladigan talablar tizimi mavjudligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari shuni namoyon etdiki, media savodxonlikni rivojlantirishda an’anaviy o‘qitish shakllari bilan bir qatorda, raqamli ta’lim vositalari, interfaol metodlar, media kontentni tahlil qilish mashg‘ulotlari va amaliy seminarlar yuqori samaradorlik beradi.

Avvalo, tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida o‘qituvchilarning mavjud media savodxonlik darajasi aniqlanib, diagnostika jarayonida ularning axborot madaniyati, media kontentni tahlil qilish, tanqidiy fikrlash, axborot xavfsizligi, etik yondashuv va raqamli kompetensiyalar kabi ko‘rsatkichlari baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 38 foizi media vositalardan faqat ma’lumot olish maqsadida foydalanadi, 27 foizi esa media materiallarni o‘quv jarayonida integratsiyalashda qiynaladi. Faqat 19 foiz o‘qituvchilar media kontentni tanqidiy tahlil qila olishini bildirgan. Bu esa o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish metodikasini takomillashtirish zaruriyatini yanada asoslab berdi.

Tajriba jarayonida ishlab chiqilgan metodika asosida o‘qituvchilar uchun maxsus media savodxonlikni rivojlantirish modullari ishlab chiqildi. Ushbu modullar “Axborot madaniyati asoslari”, “Media kontentni tahlil qilish”, “Raqamli etik va xavfsizlik”, “Tanqidiy fikrlash amaliyoti” hamda “Media vositalarni ta’limda qo‘llash” kabi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oldi. Har bir modul uchun o‘quv

topshiriqlari, keys tahlillari, amaliy mashg‘ulotlar va refleksiya mashqlari ishlab chiqildi.

Metodika tajriba tariqasida 80 nafar o‘qituvchi ishtirokida sinovdan o‘tkazildi. Ular ikki guruhga ajratildi**:** nazorat guruhi (40 nafar) **va** tajriba guruhi (40 nafar). Tajriba guruhi yangi ishlab chiqilgan metodika asosida o‘qitildi, nazorat guruhi esa an’anaviy usullar asosida faoliyat yuritdi. Dastlabki diagnostika natijalari ikkala guruhda ham o‘xshash ko‘rsatkichlarni qayd etgan bo‘lsa, yakuniy tahlillar tajriba guruhi o‘qituvchilarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi.

Tajriba yakunida o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasi quyidagi ko‘rsatkichlar asosida baholandi:

1. Axborot madaniyati — media manbalarni to‘g‘ri tanlash va ularning ishonchliligini aniqlash.

2. Tanqidiy fikrlash — media kontentni tahlil qilish, manipulyativ xabarlarni ajratish.

3. Texnologik kompetensiya — media vositalarni ta’lim jarayonida qo‘llash.

4. Etik yondashuv — media faoliyatda madaniyat va mas’uliyatni saqlash.

5. Axborot xavfsizligi — shaxsiy va o‘quvchilarning ma’lumotlarini himoya qilish.

Natijalarga ko‘ra, tajriba guruhi o‘qituvchilarining umumiy media savodxonlik ko‘rsatkichi 56 foizdan 87 foizgacha oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu o‘zgarish atigi 9 foizni tashkil etdi. Ayniqsa, “tanqidiy fikrlash” va “axborot xavfsizligi” kompetensiyalarida sezilarli o‘sish kuzatildi.

O‘tkazilgan suhbat va so‘rovnomalar shuni ko‘rsatdiki, metodika o‘qituvchilarga media vositalarni nafaqat ta’lim jarayonida qo‘llash, balki o‘quvchilarni ham mustaqil axborot tahliliga o‘rgatish imkonini beradi. 80 foiz ishtirokchilar metodika orqali o‘zlarining dars jarayonini boyitganini, 68 foiz esa media kontent orqali o‘quvchilarning qiziqishi oshganini qayd etgan.

Tajriba jarayonida shuningdek o‘qituvchilarning raqamli resurslardan foydalanish samaradorligi ham o‘rganildi. Natijalarga ko‘ra, ilgari o‘qituvchilarning 42 foizi onlayn ta’lim platformalaridan faqat ma’lumot izlash uchun foydalangan bo‘lsa, metodika joriy qilingandan so‘ng bu ko‘rsatkich 78 foizga yetgan va ular onlayn test, video-analiz, infografika va virtual laboratoriya kabi vositalardan darslarda samarali foydalana boshlaganlar.

Bundan tashqari, o‘qituvchilarning media kontentni yaratish ko‘nikmalari ham sinovdan o‘tkazildi. Tajriba davomida ular 2–3 daqiqalik o‘quv videolar, infografikalar va o‘quvchilar uchun qisqa media topshiriqlar tayyorlash orqali o‘z ijodiy salohiyatlarini rivojlantirishdi. Yakuniy baholashda o‘qituvchilarning 72 foizi

mustaqil ravishda media material yaratish bosqichlarini to‘g‘ri bajara olgani aniqlandi.

Shuningdek, o‘qituvchilarning media madaniyati va axborot etikasi haqidagi qarashlarida ham sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi. Tadqiqotdan avval 53 foiz o‘qituvchi internetdagi ma’lumotlarni havola keltirmasdan foydalanish odati borligini tan olgan bo‘lsa, metodika joriy qilingandan so‘ng bu ko‘rsatkich 18 foizgacha kamaygan. Bu esa metodikaning etik jihatdan ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Tajriba natijalarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarni media savodxonlik asosida tayyorlash uchun ishlab chiqilgan metodika o‘quv jarayoniga quyidagi ijobiy o‘zgarishlarni olib keldi:

-o‘qituvchilarning raqamli texnologiyalarni qo‘llash darajasi oshdi;

-darslarda media materiallardan foydalanish ko‘nikmalari mustahkamlandi;

-o‘quvchilarning o‘rganishga bo‘lgan motivatsiyasi kuchaydi;

-o‘qituvchilarda tanqidiy tahlil madaniyati shakllandi;

-axborot xavfsizligi madaniyatiga rioya qilish darajasi yaxshilandi.

Natijalar, shuningdek, o‘qituvchilarning media savodxonligini oshirishda doimiy o‘quv kurslari, vebinarlar, onlayn platformalar orqali uzluksiz ta’lim zarurligini tasdiqladi. Shuningdek, metodikani kengroq qo‘llash uchun ta’lim muassasalarida media laboratoriyalar tashkil etish va media ta’lim bo‘yicha malaka oshirish dasturlarini yo‘lga qo‘yish zarur.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, ishlab chiqilgan metodika nafaqat o‘qituvchilarning shaxsiy media madaniyatini rivojlantiradi, balki ularning kasbiy faoliyatida innovatsion yondashuvni shakllantiradi. O‘qituvchilar o‘z faoliyatida media vositalardan ta’lim mazmunini boyitish, o‘quvchilar bilan kommunikatsiyani kuchaytirish, ta’lim jarayonida kreativ muhit yaratish uchun samarali foydalanishni o‘rganishdi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari o‘qituvchilar uchun ishlab chiqilgan media savodxonlikni shakllantirish metodikasining samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqladi. Bu metodika o‘qituvchilarda media bilan ishlash ko‘nikmalarini chuqurlashtiradi, raqamli ta’lim vositalarini puxta o‘zlashtirishga yordam beradi va eng muhimi, o‘quv jarayonini zamonaviy, interfaol, kreativ yo‘nalishga olib kiradi.

Tahlil va mulohaza. Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish nafaqat texnik bilim va ko‘nikmalarni egallashni, balki axborotni ongli qabul qilish, tanqidiy tahlil qilish, etik va ijtimoiy mas’uliyat bilan foydalanishni ham o‘z ichiga oladi. Bu jihatdan qaralganda, media savodxonlik o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasining ajralmas tarkibiy qismi sifatida shakllanmoqda. Tadqiqot natijalari xalqaro tajribalar bilan solishtirilganda, o‘zbek ta’lim tizimida bu yo‘nalishda hali to‘liq shakllangan

tizimli yondashuv mavjud emasligi aniqlanadi, biroq so‘nggi yillarda bu sohada sezilarli ijobiy siljishlar kuzatilmoqda.

Shuni ta’kidlash kerakki, media savodxonlik tushunchasi tor doirada “media vositalarni ishlata olish” deb talqin qilinmasligi lozim. U kengroq ma’noda — insonning media makonida ongli harakat qilish qobiliyati, media xabarlarni tahlil qilish, ularni ijtimoiy kontekstda baholash va ularning ta’sirini anglashni bildiradi. Shu bois o‘qituvchilarni bu borada tayyorlash pedagogik jarayonning ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanishi zarur.

O‘tkazilgan tajriba natijalari o‘qituvchilar uchun ishlab chiqilgan metodika ularning media madaniyatini rivojlantirishda samarali ekanini isbotladi. Olingan ma’lumotlarni chuqur tahlil qilganda, quyidagi bir nechta muhim jihatlar aniqlanadi. Birinchidan, o‘qituvchilarning media vositalarga bo‘lgan munosabati o‘zgardi — avvallari media faqat ma’lumot manbai sifatida ko‘rilgan bo‘lsa, endilikda u ta’lim jarayonining tarkibiy qismiga aylandi. Ikkinchidan, o‘qituvchilar media kontentni tahlil qilish, tanqidiy yondashish va uni o‘quv maqsadlarida qo‘llashda ko‘proq mustaqillikka erishgan. Uchinchidan, media vositalardan foydalanish jarayonida o‘qituvchilarning texnik saviyasi va axborot madaniyati sezilarli darajada oshgan.

Mazkur tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirishda uch asosiy yo‘nalishga e’tibor qaratish lozim: kognitiv, amaliy va refleksiv. Kognitiv yo‘nalish o‘qituvchilarning media jarayonlar haqidagi nazariy bilimlarini kengaytiradi; amaliy yo‘nalish ularni media vositalarni samarali ishlatishga o‘rgatadi; refleksiv yo‘nalish esa media faoliyat natijalarini tahlil qilish, baholash va o‘z ustida ishlash madaniyatini rivojlantiradi. Ushbu uch yo‘nalish uyg‘unligi metodikaning poydevorini tashkil etadi.

Xalqaro tajribalarga murojaat qilganda, UNESCO va Yevropa Ittifoqi tomonidan ishlab chiqilgan Media and Information Literacy (MIL) modeli o‘qituvchilar uchun media savodxonlikni rivojlantirishda eng samarali yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu modelda o‘qituvchilarning media bilan ishlash qobiliyati, tanqidiy tahlil, axborot manbalariga baho berish, etik tamoyillarga amal qilish va ijodiy media mahsulotlar yaratish kompetensiyalari markaziy o‘rinni egallaydi. Bizning tajriba natijalari ushbu model bilan uyg‘un holda, o‘qituvchilarning amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlash va ularni media muhitda faol bo‘lishga tayyorlash zarurligini tasdiqladi.

Tadqiqot jarayonida o‘qituvchilarning media savodxonlik darajasi turlicha ekanligi aniqlandi. Ayrim o‘qituvchilar media vositalarni puxta egallagan, lekin tanqidiy tahlil jihatidan sust bo‘lgan; boshqalar esa media axborotning ishonchliligini aniqlay olgan, ammo amaliy qo‘llash ko‘nikmalari yetarli bo‘lmagan.

Shu sababli, metodika individual yondashuvni nazarda tutgan holda ishlab chiqildi — bu har bir o‘qituvchining ehtiyojiga mos o‘qitish shaklini tanlash imkonini berdi. O‘qituvchilarning media savodxonligini shakllantirish jarayonida integrativ yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Ya’ni media ta’lim alohida yo‘nalish sifatida emas, balki mavjud fanlar, o‘quv modullari va pedagogik faoliyatga singdirilgan holatda amalga oshirilganda yuqori natijalar beradi. Masalan, ona tili, tarix, informatika yoki san’at darslarida media kontent tahlili, reklama va yangiliklarning ijtimoiy ta’siri, vizual axborot turlari kabi masalalarni o‘rganish o‘qituvchilar va o‘quvchilar uchun yangi fikrlash ufqlarini ochadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, media savodxonlikni shakllantirish jarayonida o‘qituvchilarning motivatsiyasi va ichki ehtiyoji muhim o‘rin tutadi. Tajriba davomida o‘qituvchilarning 70 foizi media vositalarni o‘quvchilarning qiziqishini oshirishda muhim deb bilgan, 65 foizi esa media orqali darslarni zamonaviylashtirishga ishonch bildirgan. Bu holat o‘qituvchilarning raqamli madaniyatni o‘zlashtirishga bo‘lgan ijobiy psixologik tayyorgarligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ba’zi o‘qituvchilar texnik imkoniyatlar yetishmasligi, internet sifati yoki texnologik vositalarning eskiligi sababli muammolarga duch kelganini bildirgan.

Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun metodika faqat didaktik emas, balki tashkiliy va infratuzilmaviy jihatdan ham qo‘llab-quvvatlanishi lozim. O‘qituvchilarda media savodxonlikni rivojlantirish uchun ta’lim muassasalarida media markazlar, raqamli laboratoriyalar va metodik platformalarni tashkil etish zarur. Shuningdek, o‘qituvchilarni doimiy malaka oshirish kurslariga jalb etish, ularga milliy va xalqaro tajribalarni o‘rganish imkoniyatini yaratish ham katta ahamiyatga ega.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, media savodxonlikni rivojlantirish jarayonida tanqidiy fikrlash o‘qituvchining asosiy vositasiga aylanadi. Tanqidiy fikrlash o‘qituvchini har bir media xabarni avtomatik qabul qilishdan saqlaydi, uni tahlil qilish, dalillarni solishtirish, muallif maqsadini anglash, yashirin manipulyatsiyalarni aniqlashga o‘rgatadi. Shu sababli, media savodxonlikni shakllantirish jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi topshiriqlar, keys tahlillari, muammoli vaziyatlar va munozarali mashg‘ulotlar keng qo‘llanildi.

Natijalarga tayanib aytish mumkinki, o‘qituvchilar uchun ishlab chiqilgan metodika o‘z mohiyati jihatidan **kompetensiyaviy yondashuv** asosida tuzilgan. Ya’ni o‘qituvchi media bilan ishlash jarayonida faqat bilim emas, balki ko‘nikma, malaka va shaxsiy pozitsiyani ham rivojlantiradi. Bu esa o‘qituvchining media faoliyatda mas’uliyatli, mustaqil va ongli sub’yekt sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida aniqlangan muhim xulosalardan biri — media savodxonlik o‘qituvchining professional identifikatsiyasi bilan bevosita bog‘liq. Zamonaviy o‘qituvchi endi faqat bilim yetkazuvchi emas, balki axborot oqimida yo‘l ko‘rsatuvchi, yo‘naltiruvchi, baholovchi va tahlilchi sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu bois media savodxonlik uning kasbiy identifikatsiyasining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Boshqa tomondan, tadqiqot davomida media savodxonlikni shakllantirishda shaxsiy yondashuvning ahamiyati ham isbotlandi. Har bir o‘qituvchining media tajribasi, texnologiyaga bo‘lgan ishonchi, madaniy qadriyatlari va kommunikativ uslubi turlicha bo‘lgani sababli, metodika shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillariga tayanadi. Bu yondashuv o‘qituvchini o‘ziga xos shaxs sifatida rivojlantirishga, media bilan ishlashda individual yo‘l topishga imkon beradi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirishning samarali tizimi quyidagi shartlarga asoslanadi:

-o‘qituvchilarni raqamli vositalar bilan ishlashga tayyorlash;

-media kontentni tahlil qilish va yaratish jarayoniga jalb etish;

-media etikasini o‘rgatish orqali axborot madaniyatini shakllantirish;

-tanqidiy fikrlashni rivojlantirish orqali mustaqil qaror qabul qilish madaniyatini hosil qilish;

-ta’lim jarayonida interfaol metodlar va texnologik resurslardan keng foydalanish.

Natijalar xalqaro tendensiyalar bilan hamohangdir: bugungi kunda ta’lim sohasida media savodxonlikni rivojlantirish global zaruratga aylangan. AQSh, Finlyandiya, Janubiy Koreya, Estoniya kabi mamlakatlarda bu yo‘nalishda ishlab chiqilgan davlat dasturlari o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini oshirishda muhim omil bo‘lmoqda. Shu jihatdan, O‘zbekiston ta’lim tizimida ham media savodxonlikni milliy model asosida shakllantirish, uni normativ-huquqiy va metodik jihatdan mustahkamlash muhimdir.

Tahlil yakunida aytish mumkinki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish — bu bir martalik jarayon emas, balki uzluksiz ta’lim, refleksiya va amaliy tajriba asosida rivojlanib boruvchi dinamik tizimdir. O‘qituvchi media makonning faol ishtirokchisiga aylangani sari, u o‘quvchilar uchun nafaqat bilim manbai, balki axborot madaniyati namunasi sifatida ham muhim rol o‘ynaydi. Shu bois, o‘qituvchilarning media savodxonligini rivojlantirishga qaratilgan har qanday metodik tizim doimiy yangilanish, raqamli innovatsiyalarni o‘zlashtirish va ilmiy izlanishlar bilan boyitilishi zarur.

Xulosa. Bugungi kunda media savodxonlik o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasining ajralmas qismi bo‘lib, ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish, raqamli texnologiyalarni puxta qo‘llash va o‘quvchilarni tanqidiy fikrlashga o‘rgatishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish nafaqat texnik bilim va ko‘nikmalarni egallashni, balki axborot madaniyati, etik yondashuv, tanqidiy fikrlash va raqamli resurslardan samarali foydalanish qobiliyatini rivojlantirishni ham o‘z ichiga oladi. Ushbu kompetensiyalar o‘qituvchilarga dars jarayonida media vositalarni samarali qo‘llash, o‘quvchilarning o‘rganishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, shuningdek, axborot maydonida ongli va mas’uliyatli harakat qilish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika o‘qituvchilarni media savodxonlik bo‘yicha tizimli tayyorlash imkonini berdi. Metodika “Axborot madaniyati”, “Media kontentni tahlil qilish”, “Raqamli etik va xavfsizlik”, “Tanqidiy fikrlash amaliyoti” va “Media vositalarni ta’lim jarayonida qo‘llash” yo‘nalishlarini o‘z ichiga olgan bo‘lib, har bir modul amaliy mashg‘ulotlar, cases tahlillari va refleksiya mashqlari bilan boyitilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi o‘qituvchilarining media savodxonlik darajasi sezilarli darajada oshgan, tanqidiy fikrlash va axborot xavfsizligi ko‘nikmalari esa eng yuqori o‘sishni ko‘rsatdi.

Shuningdek, metodika o‘qituvchilarning raqamli resurslardan foydalanish malakasini oshirishga, media kontent yaratish ko‘nikmalarini rivojlantirishga va darslarni interfaol hamda kreativ shaklda olib borishga yordam berdi. Tadqiqot ishtirokchilarining o‘z fikr-mulohazalari shuni ko‘rsatdiki, media savodxonlikni shakllantirish metodikasi o‘qituvchilarga dars jarayonini boyitish, o‘quvchilar bilan samarali kommunikatsiya o‘rnatish va pedagogik faoliyatini innovatsion yondashuv asosida tashkil etish imkonini yaratdi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni rivojlantirishda kognitiv, amaliy va refleksiv yo‘nalishlar uyg‘unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv yo‘nalish nazariy bilimlarni, amaliy yo‘nalish media vositalarni qo‘llash ko‘nikmalarini, refleksiv yo‘nalish esa o‘z faoliyatini baholash va tahlil qilish madaniyatini shakllantiradi. Bu uch yo‘nalishning uyg‘unligi metodikaning samaradorligini ta’minlaydi va o‘qituvchilarda mustaqil, ongli va mas’uliyatli media faoliyatini rivojlantiradi.

Bundan tashqari, media savodxonlikni shakllantirish jarayonida individual yondashuvning ahamiyati ham ko‘rsatildi. Har bir o‘qituvchining media tajribasi, texnologiyaga bo‘lgan ishonchi va kommunikativ uslubi turlicha bo‘lgani sababli metodika shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni nazarda tutadi. Bu yondashuv

o‘qituvchilarning shaxsiy malaka va kreativ salohiyatini rivojlantirishga, media bilan ishlashda o‘ziga xos yo‘l topishga imkon yaratadi.

O‘qituvchilar media savodxonligini rivojlantirgan sari, o‘quvchilarning o‘rganishga bo‘lgan motivatsiyasi va tanqidiy fikrlash darajasi ham oshadi. Shu bilan birga, metodika ta’lim muassasalarida media markazlar, raqamli laboratoriyalar va uzluksiz malaka oshirish kurslarini joriy etish zaruratini ko‘rsatadi. Bu esa media savodxonlikni rivojlantirishning barqaror tizimini yaratishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan jarayon bo‘lib, zamonaviy ta’lim tizimining sifatli va samarali rivojlanishini ta’minlaydi. Metodika o‘qituvchilarning raqamli va tanqidiy kompetensiyalarini mustahkamlash, pedagogik faoliyatda innovatsion yondashuvni tatbiq etish, o‘quvchilarning media madaniyati va axborot etikasi madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois, o‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish metodikasi ta’lim muassasalari va davlat ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida e’tirof etilishi lozim.

Umuman olganda, media savodxonlikni rivojlantirish o‘qituvchining professional identifikatsiyasi, pedagogik innovatsiya va o‘quvchilarning raqamli madaniyatini shakllantirishning muhim omili sifatida qaraladi. Shu sababli, bu yo‘nalishda uzluksiz tadqiqotlar olib borish, yangi metodik yondashuvlarni joriy etish va o‘qituvchilarni doimiy qo‘llab-quvvatlash kelajakdagi ta’lim sifatini oshirishning asosiy kafolati bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Buckingham, D. (2003). Media education: Literacy, learning and contemporary culture. Cambridge, UK: Polity Press.

2. Hobbs, R. (2010). Digital and media literacy: Connecting culture and classroom. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

3. UNESCO. (2013). Global media and information literacy assessment framework: Country readiness and competencies. Paris, France: UNESCO.

4. Potter, W. J. (2012). Media literacy. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

5. Mihailidis, P., & Thevenin, B. (2013). Media literacy as a core competency for engaged citizenship in participatory democracy. American Behavioral Scientist, 57(11), 1611–1622. https://doi.org/10.1177/0002764213489015

6. Jenkins, H., Purushotma, R., Weigel, M., Clinton, K., & Robison, A. J. (2009). Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21st century. Cambridge, MA: MIT Press.

7. Livingstone, S., & van Couvering, E. (2008). Media literacy and the challenges of new information and communication technologies. The Communication Review, 11(2), 95–108. https://doi.org/10.1080/10714420802016128

8. Aufderheide, P. (1993). Media literacy: A report of the national leadership conference on media literacy. Aspen, CO: Aspen Institute.

9. Kellner, D., & Share, J. (2007). Critical media literacy, democracy, and the reconstruction of education. In D. Macedo & S. R. Steinberg (Eds.), Media literacy: A reader (pp. 3–23). New York, NY: Peter Lang.

10. Potter, W. J., & McDougall, J. (2011). Assessing media literacy: Integrating theory and research. New York, NY: Peter Lang.

11. Mihailidis, P. (2018). News literacy, social media behaviors, and skepticism toward information on social media. Information, Communication & Society, 21(5), 693–711. https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1360412

12. Hobbs, R., & Frost, R. (2003). Measuring the acquisition of media-literacy skills. Reading Research Quarterly, 38(3), 330–355. https://doi.org/10.1598/RRQ.38.3.4

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MALAKALI MUTAXASSISLAR TAYYORLASh TIZIMINI TAKOMILLAShTIRISh MEZONLARI

Abdullaev Islam Maxmudovich
assistent o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
abdullaev7647@mail.ru

Annatatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirishda “Fan, ta’lim va ishlab chiqarish” sohalari o‘rtasida munosabatlarni tartibga solish hamda amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini nazorat qilish tizimini tashkil qilish sifatida “klaster” tizimini yaratish masalalari muhokama qilinib, yanada rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, tizim, mezon, klaster, ilmiy maktab, talab va taklif, rivojlanish, integratsiya, ilm-fan, innovatsiya, kollaboratsiya.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы регулирования отношений между сферами «науки, образования и производства» в совершенствовании системы подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, и создания «кластерной» системы в качестве организации контроля эффективности осуществляемой работы, а*

также разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему её развитию.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, образование, система, критерий, кластер, научная школа, спрос и предложение, развитие, интеграция, наука, инновации, коллаборация.*

Annotation: *The article deals with the issues of regulating relations between the spheres of “science, education and production” in improving the system of training qualified specialists in the field of physical culture and sports, and creating a “cluster” system as an organization for monitoring the effectiveness of the ongoing, and also developed proposals and recommendations for its further development.*

Key words: *physical culture, sport, education, system, criterion, cluster, scientific school, supply and demand, development, integration, science, innovation, collaboration.*

Kirish. Har bir soha taraqqiyotida ilm-fan asosida yaratilgan innovatsiyalarni ahamiyati katta bo‘lib, rivojlanishni hamda sohada faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning tafakkuri, malakasi, bir-biriga bo‘lgan munosabatini o‘sishiga olib keladi. Ilm-fansiz sohalarda turg‘unlik, raqobatdan ortda qolish kuzatiladi. Mazkur holat insoniyat tarixi davomida ko‘p marotaba o‘z isbotini topgan.

Oxirgi yillarda jamiyatning barcha jabhalariga hamda iqtisodiyot tarmoqlariga innovatsiyalarni joriy qilish bo‘yicha ko‘pgina ishlar amalga oshirilmoqda. Hatto, ta’lim tizimiga ham turli yo‘nalishdagi innovatsiyalar joriy qilinib, samarali natijalarga erishilmoqda. Bu esa o‘qitishning yangi uslublari, yangi ta’lim texnologiyalarini vujudga keltirib, “Fan, ta’lim va ishlab chiqarish” o‘rtasidagi o‘zaro mustahkam bog‘langan tizimni rivojlanib borishiga xizmat qilmoqda.

Fan, ta’lim va ishlab chiqarish o‘rtasida mustahkam o‘zaro bog‘langan tizimni vujudga keltirishda har bir kichik tizim mutaxassislari bilan hamkorlik qilish, o‘zaro manfaatlarni hurmat qilish, muammolarni aniqlashda hamkorlik qilish hamda aniqlangan muammolar doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish orqali innovatsiyalarni joriy qilish, innovatsion metodlar va mahsulotlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tizimlar o‘rtasida mustahkam aloqalarni shakllantirish ularni bir maqsad yo‘lida birlashtirib, samarali faoliyat yuritishini ta’minlash zarur hisoblanadi. Bugungi kunda mazkur vazifani klaster tizimi orqali ta’minlash ishlari ommalashib bormoqda. Klaster tizimini har bir sohaga tatbiq etish orqali sohani rivojlantirish, yangilash, yangi samarali va tejamkor texnologiyalardan foydalanish, mahsulotlarni ishlab chiqarish imkoniyati ortib bormoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizda klaster tizimini rivojlantirish zarur hisoblanadi.

Bir nechta lug‘atlarda klaster tushunchasiga quyidagicha ta’riflar berilgan: “Klaster (inglizcha cluster-Klaster, brush, svar) – bu bir necha elementlarning birlashmasi bo‘lib, uni ma’lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida

ko‘rib chiqish mumkin” [11]. Shuningdek, “klaster-bu ma’lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida qaralishi mumkin bo‘lgan bir nechta bir hil elementlarning birlashmasi” [6, 61-b.]. Ushbu ta’riflardan kelib chiqqan holda klaster tizimini asosiy elementi sifatida hamkorlikda ishlash uslubi deb hisoblasa ham bo‘ladi. Mazkur qarashlardan kelib chiqqan holda faylasuf konfutsiyning quyidagi ibratli so‘zlarini kelitrish mumkin: “Faylasuf Konfutsiy haqida shunday hikoyat bor: u yoshligida baliqchining oldiga boribdi. Baliqchi unga balig‘idan tutqazibdi. Shunda u baliqchiga qarab, “Menga yordam bermoqchi bo‘lsangiz, baliq bermang, balki tutishni o‘rgating. Shunda men bu hunar bilan oilamni boqaman, undan ortsa, qo‘shnilarimga, undan ham ortsa, xalqqa beraman”, debdi” [12]. Buyuk faylasuf bilan bog‘liq bo‘lgan ushbu rivoyat orqali har bir hodisa va jarayonlarni chuqur o‘rganib, boshidan to oxirigacha bo‘lgan jarayonni o‘zlashtirmasdan turib biror natijaga erishish qiyinligi to‘g‘risidagi tarbiyaviy o‘gitni ko‘rish mumkin. Albatta, inson o‘z kasbining sir-asrorlarini to‘liq o‘rganmasdan, yetarli malakaga ega bo‘lmasdan yetuk mutaxassis bo‘lib yetisha olmaydi. Shu bilan birga faoliyat yuritayotgan sohasini rivojlanishiga o‘z hissasini qo‘shib boradi. Umuman mamlakatimizda klaster tizimini rivojlantirish bo‘yicha bir qator olimlar ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishmoqda (M.A.Raxmatov, B.Z.Zaripov va boshqalar). Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida ham R.D.Xalmuxamedov, A.A.Taniberdiyevlar oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari uchun klaster modulini ishlab chiqish bo‘yicha olib borgan ilmiy izlanishlari natijalarini e’lon qilib kelmoqda. Lekin, jismoniy tarbiya va sport sohasida sog‘lomlashtirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish, tizimlashtirish masalalarini o‘z ichiga qamrab olgan klaster tizimini tashkil qilish hamda oxirgi yillarda malakali mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida fan, ta’lim va ishlab chiqarish sohalari o‘rtasida hamkorlik aloqalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi klaster tizimini tashkil qilish hamda sohadagi malakali mutaxassislarda mazkur yo‘nalishdagi ishlarning samaradorligini ta’minlashga xizmat qiluvchi malaka mezonlari mavjudligini tajribada asoslash.

Tadqiqot vazifasi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy talabalar doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilishini, malakali mutaxassislar tayyorlash bo‘yicha olib borilayotgan ishlar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning uslubi. Pedagogik kuzatishlar, anketa so‘rovlardan foydalanildi. Bunda jismoniy tarbiya va sport sohasida fan, ta’lim va ishlab chiqarish sohalari o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirish uchun kerak bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lgan mutaxassislarni qanday tayyorlash masalalari sotsiologik tadqiqot orqali o‘rganildi hamda sohadagi yetuk mutaxassislarning fikrlari tahlil qilindi. Tajriba ishtirokchilari kontingenti. Tajribada 20 nafar malakali mutaxassislar ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari. Bizga ma’lumki har bir ishlab chiqarish sohasiga yangi zamonaviy texnologiyalar kirib kelmoqda. Ular ishning sifatini oshirish bilan birga qisqa vaqt davomida ko‘proq hamda raqobatbordosh mahsulotlarni ishlab chiqarishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur jarayonlarni boshqarish va yanada rivojlantirishda klaster tizimi o‘z samarasini ko‘rsatdi. Klaster tizimida ishlash klaster jamoasini o‘z oldiga korxona faoliyatini kengaytirish, mahsulot turini ko‘paytirish va sifatini yanada yaxshilash imkoniyatini beradi. Bularning barchasi klaster integratsiya, innovatsiya va iqtisodiy o‘sish mezoni ekanidan dalolat beradi. Chunki bir makonda harakat qilish, o‘zining faoliyatini tashkil qilish hamda shu yo‘nalishdagi muassasa va mutaxassislar bilan hamkorlik qilish yaratilayotgan yangilik va innovatsiyalarni o‘zlashtirish imkoniyatini yaratish bilan birga innovatsiyalarni yangi turlarini yaratish, qo‘llash va amaliyotga tatbiq etishda samarali hisoblanadi.

Mamlakatimiz va jahonda jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo‘lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, pandemiya davrida salomatlikni ta’minlashda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan to‘g‘ri foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatdi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidan daromad olish ilinjida turli soha vakillarining kirib kelishi kuchaymoqda. Hatto, katta miqdordagi investitsiyalar ham kiritilmoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasining kengayib, turli sohalarning o‘zaro hamkorlikdagi harakatiga bo‘lgan ehtiyojning paydo bo‘lishiga olib keldi. Bundan buyon ushbu sohada hamda uning tarmoq sohalarida sohalar kesimida muammolarni o‘rganish, ushbu holatdagi munosabatlarni tartibga solish zaruriyati tobora ortib boradi. Chunki, jismoniy tarbiya v sport sohasiga turli sohalarning kirib kelishi, inson bo‘sh vaqtini o‘tkazishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish xohishining hamda sport musobaqalariga bo‘lgan qiziqishning ortib borishi sohada innovatsion ishlanmalarga bo‘lgan talabning ortib borish jarayonini kuchaytirmoqda. Insonlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida turli innovatsion sport jihozlaridan foydalanish, musobaqalarni tashkil qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanish, o‘z jismoniy holatini rivojlantirishda innovatsion ishlanmalardan foydalanish ko‘nikmalarining shakllanishi, ulardan foydalanishga odatlanish kuzatilmoqda. Shuningdek, insonlarning tobora individuallashib borishi ham mazkur sohada qullanilayotgan sport jihozlariga bo‘lgan talabning ortib borishiga xizmat qilmoqda. Mazkur holatda klaster tizimini joriy qilish o‘z samarasini beradi. Klaster tizimi jismoniy tarbiya va sport sohasiga tatbiq etilishi sohadagi fan, ta’lim va ishlab chiqarish munosabatlarini birlashtirib, olimlar, trenerlar hamda ishlab chiqaruvchilarni bir maqsad yo‘lida harakat qilishga bo‘lgan ishonchli munosabatlarni shakllantiradi. Shuningdek, turli sohadagi mutaxassislarni o‘zaro bir-birini tushunishga, innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqishga olib keladi hamda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi muammolarni o‘rganishda turli soha olimlarini birlashtirib, hamkorlikda ishlash (kollaboratsiya) natijasida sohani

rivojlantrishga qaratilgan ixtirolar, ishlanmalar, zamonaviy innovatsion metodlarning shakllanish va rivojlanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida klaster tizimining yaratilishi natijasida jismoniy tarbiya va sport sohasida yaratilayotgan ishlanmalar sifatining nazorati ta’minlanadi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasiga innovatsiyalarni joriy qilish samaradorligi yanada ortadi.

Bu esa nafaqat jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlarning rivojlanishiga, ilm-fan taraqqiyotining negizi hisoblanuvchi yangicha qarashga ega bo‘lgan olimlar avlodining shakllanishiga, ilmiy maktablarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi. Olimlar o‘rtasida hamkorlikda ishlash -kollaboratsiya (collaboration - hamkorlik, hamkorlikda ishlash), ilmiy maqolalar, jamoaviy monografiyalar yozish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari, loyihalarni bajarish malakasini rivojlantiradi. Shuningdek, sohadagi ilmiy maktablarni ham rivojlanishiga ojobiy ta’sir qiladi. Bizga ma’lumki mamlakatimiz ta’lim tizimida “ustoz-shogird” an’anasini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilayotganligi hamda mazkur tizim asosida ilmiy maktablarni rivojlantirishga e’tibor qaratilayotganligi olimlik kasbiga xos bo‘lgan qadriyatlar va munosabatlar tizimining rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasida ham ilmiy maktablar faoliyatini yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya va sport sohasining ma’lum bir yo‘nalishida ko‘p yillardan buyon mehnat qilib kelayotgan ilmiy salohiyati va saviyasi yuqori bo‘lgan professorlarga ilmiy maktablarini yo‘lga qo‘yish hamda o‘z sohasini belgilab olish sohadagi tarmoq yo‘nalishlarning o‘sishiga xizmat qiladi. O‘z ilmiy maktablarni yaratgan olimlar va ularning izdoshlari jismoniy tarbiya va sport sohasining yangi yo‘nalishlariga asos solishda, mamlakatimiz fani va ta’limi rivojiga munosib hissa qo‘shishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasi yo‘nalishlaridagi fan doktorlarining jismoniy tarbiya va sport sohasining ma’lum bir yo‘nalishida ilmiy maktablarini tashkil qilish va rivojlantirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Zamonaviy taraqqiyot natijalari har bir soha vakillarini zamon talablariga mos bo‘lgan ko‘nikma, malaka va tajribalarga ega bo‘lishi lozimligini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, ilm-fan sohasidagi yangiliklarni o‘zlashtirish, tadqiqot natijalaridan foydalana olishi hamda fanlar kesimidagi muammolarni o‘rganishda hamkorlikda ishlash malakasiga ega bo‘lishi zamonaviy yetuk mutaxassislar uchun zarur bo‘lgan mezonlar hisoblanadi. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakali mutaxassislarda fanlar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o‘rganish malakasiga hamda etikasiga qat’iy rioya qilish irodasiga ega bo‘lishi zarur bo‘lib, sohada yuzaga kelayotgan bir qator fanlar kesimidagi muammolarni o‘rganishda, sohaga kirib kelayotgan zararli ilmiy ishlanmalar va vositalarni oldini olishda o‘z samarasini beradi. Biz mazkur mezonlarni ahamiyatlilik darajasini o‘rganish maqsadida sotsiolgik tadqiqot ishlarini tashkil qildik. Tadqiqotimizda 20 nafar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetkachi mutaxassislar ishtirok etdi. Ularga “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakali mutaxasislar qanday bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak?” savoli bilan murojaat qildik. Tadqiqotimizda

ishtirok etgan malakali mutaxassislarning 75 % – “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy maktabni yaratish, soha yoki fanning ma’lum bir yo‘nalishini tanlash hamda shu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish malakasiga ega bo‘lishi kerak”, 79% – “Bir necha sohalar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o‘rganish malakasiga ega bo‘lishi kerak”, 87% – “Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkil etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini o‘zlashtirish hamda amaliyotda qo‘llay olish tajribasiga ega bo‘lish kerak”, hamda 97% – “Olimlik etikasiga qat’iy rioya qilish irodasiga ega bo‘lishi kerak” deb hisoblashgan.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirishda bo‘lajak mutaxassislarda quyidagi bilim, malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirib borish zarurligi ko‘rsatdi. Mazkur bilim, malaka va ko‘nikmalarni zamonaviy mezonlar sifatida quyidagi tartibda keltirdik:

Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkil etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini o‘zlashtirish hamda amaliyotda qo‘llay olish tajribasiga ega bo‘lish. Bir necha sohalar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o‘rganish malakasini shakllantirish kollaboratsiya.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy maktabni yaratish, soha yoki fanning ma’lum bir yo‘nalishini tanlash hamda shu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish.

Xulosa. Xalqaro tajriba olimlarning ko‘payishiga fan tarmoqlari yo‘nalishlari bo‘yicha kuchli olimlarning shakllanishini ko‘rsatdi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham fan tarmoqlari bo‘yicha yetuk mutaxassislar avlodining shakllantirish olimlar va yetuk mutaxassislar o‘rtasidagi vorisiylikni ta’minlab beradi. Ya’ni yaratiliyotgan bilimlar, nazariyalarni yosh avlod tomonidan katta avloddan o‘zlashtirishi hamda o‘z hisasini qo‘shib, keyingi avlodga yetkazib berish mexanizmining rivojlanishiga olib keladi. Bu jarayonda klaster tizimi markaz vazifasini bajaradi. Sohada yaratilayotgan bilimlar, ixtirolar asosida metodologik ilmiy nazariyalarni, zamonaviy uslublarni ishlab chiqib, samaradorligni belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida klaster tizmining tashkil qilinishi xalqning salomatligini tiklashda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish bo‘yicha qiziqishini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishda hamda xalqning jismoniy tarbiya va sport orqali salomatligini tiklash bo‘yicha savodxonligi, bilim, ko‘nikma va malakalarini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish, qay darajada yuklamalarni berish, farzandlarini sportga oshna qilish bo‘yicha metodologiya yaratilishiga olib keladi. Chunki bizga ma’lumki har bir xalqning qadriyatlari, turmush-tarzi, an’analari bo‘ladi. Shuning uchun mavjud mintaqaning iqlim bo‘yicha shart-sharoitlari hamda xalqning madaniyatini hisobga olib, aholini jismoniy tarbiya va sport orqali sog‘lomlashtirish ishlarni tashkil qilish zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.

2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktyabrdagi “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi qonuni”.-B.37.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi «2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to‘g‘risida»gi PQ- 5281-son qarori.

5. Guba V.P. Teoriya i metodika sovremennix sportivnix issledo- vaniy: monografiya.-M.: Sport, 2016. – 232 s.

O‘QUVChILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI TARBIYALAShDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARIDAN FOYDALANISh

Ramazanov Medetbay Baxıtbaevich
b.f.b.f.d. (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
medetramazanov@inbox.ru

Annotatsiya: *Bugungi kunda ekologik ta’limga o‘quvchilarning tabiat va inson o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning ilmiy asoslarini o‘zlashtirishga qaratilgan ta’lim elementlaridan biri sifatida qarash mumkin. Ekologik ta’lim va tarbiyaning maqsadi o‘quvchilarning atrof-muhitga bo‘lgan munosabatidan tortib, ularning barcha faoliyat turlarida shakllanishini ta’minlaydigan ilmiy bilimlar, qarashlar va e’tiqodlar tizimini shakllantirishdan iborat. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ekologik ta’lim va tarbiya bosqichlari qayd etilgan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun ekologik ta’lim va tarbiya bo‘yicha ba’zi ish shakllari taklif etilgan.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim, ekologiya, ekologik ta’lim, ekologik tarbiya, tabiatni muhofaza qilish e’tiqodi, ekologik faoliyat.*

Аннотация: *экологическое образование сегодня можно рассматривать как один из элементов образования, направленный на овладение школьниками научными основами взаимодействия природы и человека. Цель экологического образования и воспитания - формирование системы научных знаний, взглядов и убеждений, обеспечивающих становление ответственного отношения школьников к окружающей среде во всех видах их деятельности. В статье прописаны этапы экологического образования и воспитания младших*

школьников, предложены некоторые формы работы с младшими школьниками по экологическому образованию и воспитанию.

Ключевые слова: *образование, экология, экологическое образование, экологическое воспитание, охрана природы убеждения, деятельность экологического характера.*

Annotaition: *Today ecological education can be examined as one of elements of education, sent to the capture by schoolchildren by scientific bases of cooperation of nature and man. Aim of ecological education and educations - forming of the system of scientific knowledge, looks and persuasions, providing becoming of responsible relation of schoolchildren to the environment in all types of their activity. The stages of ecological education and education of junior schoolchildren register in the article, some forms of work are offered for junior schoolchildren on ecological education and education.*

Key words: *education, ecology, ecological education, ecological education, eguard o f natures persuasions, activity o f ecological character.*

Kirish. 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi farmonda “Aholi salomatligi va genofondiga ziyon yetkazadigan mavjud ekologik muammolarni bartaraf etish, ekologiya va atrof muhitni muhofaza qilish, shahar va tumanlarda ekologik ahvolni yaxshilash, “Yashil makon” umummilliy loyihasini amalga oshirish” vazifalari belgilab berilgan [1]. Mazkur vazifalarni amalga oshirishda atrof-muhitga ehtiyotkorona, e’tiborli munosabatda bo‘lishni tarbiyalash, uning uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni kengaytirish ularni muhofaza qilish va yaxshilash, ta’lim va kadrlar tayyorlash umumiy tizimining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Bu tizimning muhim bo‘g‘ini o‘quvchilarning ekologik tarbiyasi hisoblanadi.

Bugungi kunda ekologik ta’limni o‘quvchilarning tabiat va inson o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning ilmiy asoslarini egallashiga yo‘naltirilgan ta’lim elementlaridan biri sifatida qarash mumkin. Olimlar tomonidan ekologik ta’lim va tarbiyaning maqsadini “o‘quvchilarning o‘z faoliyatining barcha turlarida atrof-muhitga mas’uliyatli munosabatda bo‘lishini ta’minlaydigan ilmiy bilimlar, qarashlar va e’tiqodlar tizimini shakllantirish” deb belgilaydilar [3. 20-b.].

Metodlar. Maqolada hujjatlar bilan ishlash, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat kabi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Natijalar va munozara. Ekologik ta’lim maqsadlari shaxsga xos kategoriyalar bilan tavsiflanadi: “xulq-atvor”, “munosabat”, “mas’uliyat”. Maktab o‘quvchilarini ekologik tarbiyalash va ularga ta’lim berish borasidagi ishlarning yakuni sifatida aksariyat pedagoglar tabiatda inson xulq-atvorining yuksak madaniyatini, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish va tabiiy muhitni muhofaza qilish uchun fuqarolik mas’uliyatini shakllantirishni e’tirof etishlari bejiz emas. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik ta’lim va tarbiyaning natijasi tabiiy muhitning holati uchun

ma’lum darajadagi ma’naviy mas’uliyatni, ekologik e’tiqodni shakllantirish, shaxsning xatti-harakatlarida namoyon bo‘ladigan tabiatga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni ishlab chiqishdir. Ye.M.Kudryavseva ekologik e’tiqodlarning psixologik tabiatini ko‘rib chiqib, tizimli yondashuvni amalga oshirish zarurligini ta’kidlaydi. Tabiatni muhofaza qilish e’tiqodlari tarkibida u uchta asosiy komponentni ajratib ko‘rsatadi va ularning har birida bir qator elementlarni ajratib ko‘rsatadi:

1. Intellektual komponent: e’tiqodlar asosida yotuvchi ekologik bilimlar; intellektual ko‘nikmalarga egalik; sababiy tafakkur usullariga egalik.

2. Shaxsiy komponent: motivatsiya, munosabat va baholash, tabiatni muhofaza qilish faoliyatida maqsadlarni belgilash va ularni asoslash, axloqiylik, tabiatni muhofaza qilish zaruriyatiga ishonch va insoniyat bu zaruriyatni anglashiga ishonch.

3. Ichki tayyorlik: subyektning o‘zidagi mavjud bilimlarga muvofiq harakat qilish istagi, niyati, ehtiyoji, o‘z pozitsiyasini real ishlarda, real faoliyatda amalga oshirishga tayyorlik [5.59-61].

Pedagog ishida tizimli yondashuvni ta’kidlar ekan, Ye.N.Kudryavseva tayanadigan elementlarning aloqadorligini tartibli fikrlashdagi usullarning darajadagi ekologik topshiriqlar tizimi bilan aloqadorligi misolida kuzatish mumkin.

Tabiatni muhofaza qilish zarurligi haqidagi bilimlar bola tabiatdagi o‘zgarishlarning sababini aniqlay bilsagina va inson faoliyatining oqibatlarini (ham salbiy, ham ijobiy oqibatlarini) oldindan ko‘ra bilsagina ta’sirli bo‘ladi. Ekologik ongni shakllantirish jarayonida o‘quvchilarda nafaqat mavjud bilimlar, balki taassurotlar, hissiy kechinmalar, estetik baho va mulohazalar, ijodiy xarakterdagi harakatlarni ham faollashtirish lozim. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga alohida emotsionallik xos ekanligini hisobga olib, tabiat go‘zalligini idrok etishni bolaning axloqiy tarbiyasi bilan uzviy bog‘lash zarur. Agar bola go‘zallikni ko‘ra olsa, bu go‘zallikni saqlab qolish uchun o‘z qo‘llari bilan nimadir qila olsa va tayyor tursa, bundan keyin u tabiatda axloqsiz xatti-harakatlarga qodir bo‘lmaydi.

Avvalo, maktab o‘quvchisida tarbiyalanuvchiga pedagogik ta’sir ko‘rsatishning birinchi bosqichi sifatida tabiat go‘zalligiga nisbatan sezgirlikni rivojlantirish kerak. Tabiatni estetik idrok etish bu go‘zallikni asrab-avaylashning axloqiy, fuqoralik burchini anglab yetishni shakllantiradi. Pedagogning muhim vazifasi faqat estetik bilimlarni boyitish emas his-tuyg‘ular, shuningdek, insonning tabiatga bo‘lgan munosabatining axloqiy tomonini rivojlantirish, uning go‘zalligini oshirishga intilish. Ko‘pincha maktab o‘quvchisining tabiatga munosabati, uning tabiiy muhitdagi xatti-harakatlari nazorat qilinadimi yoki nazorat qilinmaydimi, ya’ni butunlay uning vijdoniga, ongiga bog‘liq bo‘ladi. Tabiatga munosabat mezonlarini belgilashda bolaning har bir alohida vaziyatda qanday motivlarga amal qilishini aniqlash juda muhimdir. Masalan, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun motivlar “salomatlik uchun foydali”, “chiroyli”, “achinarli”, “tabiatga yordam berish” va h.k. kabi tushunarli tezislar shaklida ifodalanishi mumkin. Shuning uchun dunyoni bilish, o‘qitish jarayonida tabiatga ehtiyotkorona

munosabatda bo‘lishni tarbiyalash muammosi boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari va olimlarning e’tiborini tobora ko‘proq jalb etmoqda. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik tarbiyalashning mohiyati nimada? Kichik yoshdagi o‘quvchi qanday ekologik tushunchalarni idrok etishi mumkin? Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik faoliyatning qaysi turlariga jalb qilish mumkin? Bu faoliyat qanday darslarda va sinfdan tashqari ish shakllarida amalga oshirilishi mumkin? Qaysi metodlardan foydalanish eng katta pedagogik samara berishi mumkin? Bu va boshqa masalalar o‘qituvchilar oldida doimo turadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-maydagi “O‘zbekiston Respublikasida Ekologik ta’limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”dagi 434-son qaroriga muvofiq, [2] ekologik ta’limni rivojlantirish kontsepsiyasi umumiy o‘qitish jarayonida o‘quvchilar sog‘liqni saqlash kasbiy faoliyati haqida ma’lumot va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari kerak.

Nazariya va fanlardan boy material maktab o‘quvchilarida tabiatga mas’uliyatli munosabatni, tabiatning o‘quvchi shaxsiga ta’sirini tarbiyalash amaliyoti pedagog olimlar tomonidan to‘plangan [5,6]

Xulosa va tavsiyalar. O‘quvchilarning ekologik tarbiyasi bir qator bosqichlardan o‘tadi va uning mazmuni bolaning ulg‘ayishi va rivojlanishi bilan murakkablashib boradi. Shu sababli, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ekologik tarbiyasida o‘qituvchilarning muvaffaqiyati, bu ishning maktabgacha yoshdagi bolalar bilan - oilada, bolalar bog‘chasida qay darajada samarali olib borilganiga, ularning qanday axloqiy, estetik va ekologik tajriba to‘plaganiga bog‘liq bo‘ladi.

Birinchi bosqich so‘z orqali tabiatning eng yorqin va g‘ayrioddiy hodisalariga (quyosh botishi, kuzgi manzaralar, kamalak kabi) nisbatan o‘z munosabatini ifodalash ko‘nikmalarini rivojlantirishni o‘z ichiga olishi mumkin. Bu jarayonda nafaqat o‘qituvchining bolalar bilan suhbati, balki xalq og‘zaki ijodi, adabiyot, musiqa va tasviriy san’at asarlari hamda jismoniy tarbiya va turizm muhim ro‘l o‘ynaydi. Agar ekskursiya paytida to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rmonda, daryoda yoki o‘tloqda bolalarga jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlarni o‘ynash taklif etilsa, ona tabiat ularga yanada yaqinroq va qadrliroq bo‘lib qoladi. Jismoniy tarbiya va harakatli o‘yinlarga faqatgina tabiat manzaralari va “kayfiyati”ga illyustratsiya sifatida qarash noto‘g‘ri, chunki ular bolaning ekologik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bolaning ekologik tarbiyasining ikkinchi bosqichi tabiatda ko‘rgan va eshitgan narsalarni kuzatish, his qilish va tushunishni o‘z ichiga oladi. Tabiatga muhabbat faol tuyg‘u sifatida shakllanishi kerak. Ekskursiya davomida o‘qituvchi rahbarligida o‘quvchilar kelajakdagi albomlar va ko‘rgazmalar uchun materiallar (fotosuratlar, rasmlar, o‘simliklarning gerbariy namunalari, tabiat haqidagi chizmalar, o‘simlik urug‘lari) to‘plashlari mumkin.

Ekologik tarbiyaning uchinchi bosqichi tabiatshunoslik xarakteridagi ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilishi lozim: atrof-muhitga zarar yetkazmagan

holda xo‘jalik-iqtisodiy vazifalarni hal etish qobiliyati, tabiiy boyliklarni to‘g‘ri parvarish qilish mahorati, tabiat go‘zalligini asrash va tabiiy boyliklarni ko‘paytirish ko‘nikmalari.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik tarbiyalashda insonning tabiat bilan o‘zaro ta’sirining konkret faktlarini ko‘rsatish katta ahamiyatga ega, avvalo, kattalarning tabiatdagi xilma-xil faoliyati, tabiatni muhofaza qilish bo‘yicha ko‘p qirrali amaliy ishlar (o‘rmonlar, ko‘llar, noyob o‘simlik va hayvonlar yashaydigan joylar va h.k.) bilan mahalliy materialda tanishish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, insonning tabiatga salbiy ta’siri, ushbu mintaqadagi ekologik qiyinchiliklar (avtomobil transportidan havoning yuqori darajada ifloslanishi, suvning ifloslanganligi, tuproqning aholi bilan to‘lganligi).

Tabiatda unga zarar yetkazishni istisno etadigan to‘g‘ri xulq-atvor yosh avlodda uning tabiiy muhitni muhofaza qilishdagi bevosita ishtiroki, ona yerining go‘zalligini saqlash g‘amho‘rligi bilan shakllanadi.

Atrofdagi tabiiy obyektlarga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lishning ko‘rsatkichi bolalarning ularni parvarish qilishda faol ishtirok etish istagidir. O‘simlik va hayvonlarni parvarish qilish jarayonida bolalar asta-sekin o‘simlik va hayvonot dunyosining hayoti va holati inson mehnatiga bog‘liqligini tushuna boshlaydilar. Atrof-muhitni yaxshilashga qaratilgan mehnat (ko‘kalamzorlashtirish, hududni tozalash va boshqalar) bolalarning mustaqilligi va faolligi sharoitida tabiatga ongli munosabatni tarbiyalashning muhim vositasiga aylanadi.

Ekologik madaniyatni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismlaridan biri o‘yin hisoblanadi. O‘yin - faqat ko‘ngilxushlik va ermak emas, balki bolalarni ijodiy faoliyatga jalb etishning maxsus usuli, bolalarga pedagogik ta’sir ko‘rsatishning jiddiy vositalaridan biridir. Ammo o‘yin birdan bir maqsad emas, u tarbiya berishning yagona vositasi ham bo‘lmasligi kerak.

O‘yinlar, tanlovlar, musobaqalar, viktorinalar, turnirlar qiziqarli bo‘lib, ishtirokchilardan bilimdonlik, ijodkorlik, ixtirochilik, mahoratni talab qiladi. Ma’lum sharoitlarda mo‘ljal olmoq, sport musobaqalar va tanlovlar, ommaviy o‘yinlar bolalarni naturalistik faoliyatga jalb qilish vositalaridan biridir [3.4].

Pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ishning turli shakllari va ekologik ta’lim vositalarining uyg‘unligi maktab o‘quvchilarida uning har bir obyekti va hodisasini saqlab qolish uchun mas’uliyat hissini o‘ziga xos qadriyat sifatida uyg‘otadi va shu bilan tabiiy muhitni saqlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-maydagi “O‘zbekiston Respublikasida Ekologik ta’limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”dagi 434-son qarori

3. Зверев И.Д. Экология в школьном обучении. Новый аспект образования.-М., 1980 г.С.20

4. Иванова, Т.С. Экологическое образование и воспитание в начальной школе .-М.: ЦГЛ, 2003 -56 с.

5. Кудрявцева Е.М. Психологический аспект экологического образования и воспитания. В кн. проблемы экологического образования и воспитания в средней школе.- Таллин, 1980ч.1 -С.59-61

6. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми -М.ЦГЛ, 2003, -127 с.

7. Ramazanov M.B. Sportshi organizmine qorshaǵan ortaliq hám ekologiyaliq faktorlardiń tásiri. «Dene tárbiyasí hám sport XABARSHÍSÍ» 2023 (№2-3) 19-22

8. Ramazanov M.B. Dene tárbiyasí hám sport penen shuǵıllanıwda ekologiyalıq faktorlardıń tásiri. «Ilim hám jámiyet» 2024 (№1) 68-70

МЕДИЦИНАДА КЛИНИКАЛЫҚ ПӘНЛЕРДИ ОҚЫТЫЎДА ИНТЕРАКТИВ УСЫЛЛАРДЫҢ НӘТИЙЖЕЛИЛИГИ

Қурбаназаров Муратбай Қунназарович
м.и.б.ф.д. (PhD)
Қарақалпақтан медицина институты
Арзыбаев Шынғыс Дузелбаевич
ассистент-оқытыўшы
Қарақалпақтан медицина институты
Абдирахманова Саида Абдисаитовна
магистрант
Қарақалпақтан медицина институты
chingisarzibaev@gmail.com

Аннотация. *Мақалада жоқары маманлықтағы медициналық кадрларды таярлаўда заманагөй интерактив оқытыў усыллары, олардың студенттиң конкрет жағдайларда клиникалық пикирлеўди қәлиплестириўдеги әҳмийети, интерактив усылларды теманың мазмунына қарай таңлаў абзаллығы келтириледи.*

Тайыныш сөзлер: *интерактив усыллар, студент, диабетлик ретинопатия, синдикат усылы.*

Аннотация. *В статье приводится применения современных интерактивных методов обучения в подготовке высокообразованных медицинских кадров, их значения в формировании клинического мышления у студентов в конкретных ситуациях, также грамотный подбор и использование интерактивных методов по содержанию тем.*

Ключевые слова: *интерактивные методы, студент, диабетическая ретинопатия, метод синдиката.*

Annotation. *The article describes the application of modern interactive teaching methods in the training of highly educated medical personnel, their importance in the formation of clinical thinking among students in specific situations, as well as the competent selection and use of interactive methods according to the content of topics.*

Key words: *interactive methods, student, diabetic retinopathy, syndicate method.*

Актуаллығы. Халқымыздың ден-саўлығын сақлаў, кеселликлерди ерте анықлаў ҳәм асқыныўларының алдын алыў мәмлекетлик дәрежедеги әҳмийетли мәселе. Болажақ медициналық кадрларды таярлаў улкен жуўапкершиликти талап етеди. Себеби кеселлик бир қыйлы болғаны менен адам организминиң өзгешеликлерине, иммун системасы, қосымша кеселликлердиң биргеликте келиўине байланыслы наўқаста клиникалық кешиўи хәр қыйлы дәрежеде болыўы мумкин. Бул жағдай болажақ шыпакерлерден клиникалық пикирлеўди, көпшилик жағдайларда тез шешим қабыллаўды талап етеди. Кейинги жыллары халық арасында кең тарқалған ҳәм өсиў көрсеткишлери жоқары болған кеселликлер (атеросклероз, қантлы диабет, гипертония, буйрек кеселликлери х.т.б) диң дәслепки белгилерин, асқыныўлардың алдын алыў жолларын билиўи тийис.

Усы мақсетте клиникалық пәнлерди уйрениўде оқытыўдың заманагөй интерактив усыллардан пайдаланыў улкен әҳмийетке ийе.

Эрамыздан алдынғы 551-479-жылларда жасап өткен Қытай философы ҳәм мәмлекетлик искери Конфуций де «Мен еситемен ҳәм естен шығараман. Мен көремен ҳәм мен еслеп қаламан. Мен орынлайман ҳәм мен тусинемен!!!» дегенинде, орынлаў қәбилетин нәзерде тутқан еди.

Мақсети-клиникалық пәнлерди оқытыўда интерактив усылларды қолланыўдың нәтийжелилигин анализлеў.

Материал ҳәм изертлеў объекти. Медициналық институтының 4-курс студентлери, офтальмология пәниниң календарь-тематикалық режеси.

Изертлеў усыллары. Аналитикалық ҳәм статистикалық усыллар арқалы жуўмақ шығарыў.

Изертлеўдиң нәтийжелери. Оқыў режесиндеги офтальмология пәниндеги қантлы диабетте көриў органы тәрепинен көриўдиң пәсейиўин

уйрениў. Сабақ барысында дәстурий ҳәм интерактив усыллар пайдаланылды. Сабақтың методикалық тәмийнлениўинде сораўлар топламы, тарқатпа ҳәм презентация материаллары, ситуациялық мәселелер қолланылды. Сабақ басланыўында талабалардың берилген тема бойынша дәслепки минимал билимлери төмендеги саўаллар менен анықланды: қантлы диабет қандай кеселлик? Келип шығыўына қандай факторлар тәсир етеди? Кеселликтиң белгилери кандай? Диабетлик ретинопатияның клиникалық көриниси қандай? Шыпакер тактикасы неден ибарат ҳ.т.б.

Дастурий усылда оқытыўшы талабалардан дизим бойынша алдыннан таярланған сораў бойынша сабақ сорайды, тусинингин бахалайды. Көпшилик жағдайда студент өзи айтып берген пикирде қалады. Нәўбет пенен басқа студентлерден сабақ соралады ҳәм сабақ даўамында улыўма тусиник бериледи.

Интерактив окытыў усылларында дәслеп студентлерден тема бойынша тусинигин «ББББ» усылында анықлайды. Кесте дузип билетуғын, билип алғанлары ҳәм енди билиўди кәлейтуғын мағлыўматлар жазылады.

Билемен	**Билиўди қәлеймен**	**Билип алдым**
Қантлы диабет кеселлиги себеплери. Қантлы диабет классификациясы	Қантлы диабеттиң дәслепки белгилери. Қантлы диабетти ерте анықлаў усыллары. Қантлы диабетте көриў органындағы өзгерислер. Диабетлик ретинопатияны анықлаў усыллары. Қантлы диабет себепли көриў өткирлиги төменлеген жағдайда улыўма әмелият шыпакери тактикасы ҳ.т.б.	

Студентлер тәрепинен билиўди қәлейтығын сораўларға жуўап табыў ушын төмендеги усылды қолланыў теманы ҳәр тәреплеме уйрениўге имканият жаратады.

“Sindikat”(*грек тилинен - «бирге ислесиў»*) **методи.** Топар 3 киши топарға бөлинеди, усыныс етилип атырған тапсырмаларды 3 турли көз-қарастан шешиў зәрур. Солай етип, талқылаў ўақтында тәлим алыўшылар бир кеселликке турли шәраятларда аныклаў, ем ислеў вариантларын көрип шығады ҳәм диагностикаға, емлеўге байланыслы әдебиятларда берилген усынысларды диагностика, емлеў қандай болыўы кереклигин талқылайды. Жол қойылған қәтелерди көреди, өз билимлерин асырып, сын көз-қарастан пикирлеўди ўйренеди.

Қантлы диабет (лат. diabetes mellītus) – метаболизм (зат алмасыў)ге байланыслы кеселликлер топарына кирип, инсулин гормоны ислеп шығылыўы бузылыўы себепли созылмалы гипергликемия менен өтетуғын кеселлик. Бунда студент кеселликтиң кейинги жыллары кең тарқалғанлығы ҳәмде майыплықтың себеплери болыўы, тийкарынан қан тамырлар

өткизиўшеңлигиниң бузылыўы себепли көзде, буйректе, аяқ-қолларда аўыр асқыныўлар болыўын билиўи тийис.

Диабетик ретинопатия – бул офтальмологик кеселлик болған кантлы диабеттиң асқыныўының бир тури. Кеселлик қандағы глюкоза дәрежесиниң узликсиз көтерилиўи себепли пайда болады. Көриў органында бузылыў көриў өткирлигиниң әсте-ақырын төменлеўи менен бирге келеди. Әсиресе усы жағдай соқырлықты пайда етеди.

Кеселлик әсте-ақырын раўажланады. Патологиялық жағдайдың кери ақыбетлери ҳәм асқыныўларының алдын алыў ушын барлық имканиятлар бар. Емлеўдиң әҳмийетли тәрепи офтальмологиялық компонент фонында қанттың қандағы муғдарын бақлаў. Офтальмологлар ҳәм эндокринологлар диабетик ретинопатияны анықлаў, анализ қылыў ҳәм емлеўде қатнасады.

Диабетик ретинопатияның себеплери төмендегише тусиндириледи:

Диабетик ретинопатия қанда қанттың турақлы яки узликсиз артыўы фонында раўажланады. Бузылыў бир неше жыл даўамында диабеттиң турли формаларында раўажланады. Қантлы диабетте ретинаның зақымланыўы екинши дәрежели. Бул мультифакториал кеселлик деп есапланады.

Кеселликтиң патогенези.

Қантлы диабет фонында қан тамырларындағы өзгерислер бир топар факторлардың тәсири себепли раўажланады:

– Қанттың тиккелей токсик тәсири;

– Гормонал уйқаспаўшылық;

– Қан тамыр дийўалы өткериўшеңлигиниң артыўы.

Қантлы диабет инсулин төменлеўи яки оған тоқымалардың сезгирлиги төменлеўи менен бирге келеди. Әпиўайы углевод алмасыўының бузылыўы себепли қан тамырларының ишки қапламасының ҳәм эндотелийдиң токсик зақымланыўы барысы жуз береди. Нәтийжеде қан тамырлар дийуалының өткериўшеңлиги артады, қанның ағысы, турғынлығы ҳәм капиллярлардың жергиликли кеңейиўи бақланады. Нәтийжеде микроаневризмалар пайда болады.

Ретинаның (тор перде) азықланыўы жаманласады. Патологиялық жағдай нәтийжесинде дистрофия феномени кушейиўи бақланады. Тор перденің ишемиясына қосымша тәризде, тамырлардың пролиферация ҳәдийселери раўажланады. Яғный, тамырлардың жуқаласыўының кушейиўи менен ажралып туратуғын ушинши басқышта жаңа қан тамыр тармағының өсиўи бақланады. Ретина (тор перде) астында қан кетиўи ҳәм қан қуйылыўы мумкин.

Уйрениў натийжелери. Дәстурий усыл менен студентлердиң сабақты өзлестириўин анализлегенде 56% студентлер «қанаатландырарлы» баха алды. Бул көбинесе Блум таксономиясының 2 ҳәм 3 басқышларына (тусиниў ҳәм қоллаў дәрежесиндеги ойлаўда оқытыўшы алған билимлерден тек ғана дәстурий, дастурий емес жағдайларда да пайдалана алады. Оларды белгили

бир модел, формула, көрсетпе тийкарында туўры қоллайды) туўры келеди. Интерактив усыллардан пайдаланыў нәтийжесинде студентлердиң өзлестириўи 62% жағдайда «жаксы» өзлестириў көрсеткишине, яғный Блум таксономиясы бойынша аналитикалық пикирлеў (дәрежесиндеги ойлаўда оқытыўшы путинниң бөлеклерин ҳәм олар арасындағы өз-ара байланысты ажрата алады, логикалық пикирлеў тийкарында қәтелерди көреди, фактлер ҳәм ақыбетлер арасындағы парқларды ажратады, мағлыўматлардың әҳмийетлилигин бахалайды) ҳәм синтез (улыўмаластырыў дәрежесиндеги ойлаўда оқыўшы дөретиўшилик жумыс орынлайды, қандай да бир тәжирийбе өткериў дәрежесин дузеди, бир неше тараўлардағы билимлерден пайдаланады) баскышларына сәйкес келеди. Айрым материаллар тийкарында путинниң образын, көринисин жаратады. Бул басқыш тийисли нәтийжелерден жаңа таблица дузиўге туртки бериўши (дөритиўшилик харектердеги искерликти талап етеди) имканиятына ийе болды.

Жуўмақ. Студентлерде объектив жағдайларда логикалық пикирлеўди қәлиплестириўде сабақтың мазмунына қарай бир ямаса бир неше интерактив усыллардан пайдаланыў мақсетке муўапық.

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2022 жыл 7 июльдеги 310-санлы қарары.

2. Сафонова Л.Ю. Методы интерактивного обучения. Великие Луки 2015. 86 с

3. Сериков В.В. Обучение как вид педагогической деятельности: учебное пособие для вузов / В. В. Сериков; под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. – М.: Академия, 2008.

4. Современные образовательные технологии: учебное пособие/под ред. Н.В.Бордовской. – М.: КНОРУС, 2010.

5. Рузиева Д.,Усманбаева М.,Холикова З. Интерфаол методлар: мохияти ва кулланилиши. Тошкент. 2013. 116 б

6. Ходжаев Б.Х. «Интерфаол таълим технологиялари ва стратегиялари» модули маъруза матнлари.Тошкент. 2015. 79 б

7.Интерактивные методы обучения в преподавании. //метод. рекомендации для преподавателей. Составители Курбаназаров М. соавт. Нукус 2006. 61 с.

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

POLVONLARDA ShIKASTLANIShLARNING KELIB ChIQISh SABABLARI, ULARNI BARTARAF ETIShNING PEDOGOGIK YEChIMLARI VA TAHLILI

Nurekeev Bayrambay Temirbaevich
assistent-o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
nurekeevbayrambay8686@mail.ru
Abdullaeva Umida Xalilla qizi
Talaba
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
e-mail: abdullaevaumida0102@mail.ru

Annotation: *Ushbu maqolada polvonlarda shikastlanishlarni keltirib chiqarayotgan omillar, ularni bartaraf etish chora-tadbirlarining pedogogik yechimlari haqida ilmiy asoslangan fikrlar keltirilgan. Shuningdek, eng ko‘p shikastlanishlar yoshi katta va mahoratlilarga nisbatan ko‘proq yosh va tajribasiz polvonlarda kuzatilishi aniqlandi. Shikastlanishlarning kurashchilar jismoniy va funksional ko‘rsatkichlariga ta’siri o‘rganilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, tayyorgarlik, mashg‘ulot, shikastlanish, ko‘l, panja, boldir, son, muskul, suyak, to‘qima, vosita, usul, vazn, toifa, razryad, sportchi, mahorat, bellashuv, takomillashtirish, kuzatuv, natija, bo‘g‘im, harakat.*

Аннотация: *В данной статье представлены научно обоснованные представления о факторах, вызывающих травмы у борцов и педагогические решения по их устранению. Также установлено, что больше всего травм наблюдается у молодых и начинающих борцов по сравнению со старшими и опытными. Изучено влияние травм на физическую и функциональную работоспособность борцов.*

Ключевые слова*: борьба, подготовка, тренировка, травма, рука, палец, нога, бедро, мышца, кость, ткань, метод, прием, вес, классификация, разряд, спортсмен, мастерство, соревнование, совершенствование, наблюдение, результат, сустав, действие.*

Annotation: *In this article, scientifically based ideas about the factors causing injuries at burses and pedagogical solutions to their elimination are presented. It has also been established that young people and beginners have more injuries compared to older and more experienced people. The influence of injuries on the body's physical and functional function was studied.*

Key words: *wrestling, readiness, training, injury, hand, paw, calf, thigh, muscle, bone, tissue, tool, method, weight, category, discharge, athlete, skill, competition, improvement, observation, result, joint, movement.*

Kirish. Asrlar davomida turli xalqlar tomonidan kundalik hayotiy ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy harakatlarni muntazam bajarish davomida jismoniy

mashqlar shakllanib asta-sekinlik bilan tizimlashtirilib sport turlari paydo bo‘lganligi tarixdan ma’lum. Dunyodagi barcha xalqlarning o‘z milliy sport turlari mavjud va buni hech kim inkor qila olmaydi. Aksariyat davlatlardagi xalq o‘yinlari va sport musobaqalari xalqlarning jismoniy tayyorgarligi va yashash tarzida ma’lum o‘rin egallab, jismoniy tarbiya va sport tizimi shu davlatda qanchalik rivojlanayotganligidan dalolat beradi. So‘nggi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e’zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi – “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Prezidentimizning bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e’tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta’zim”, “to‘xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug‘ati tarkibidan mustahkam o‘rin egalladi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son qarori bilan 6-sentyabr – “Kurash” milliy sport turi kuni sifatida belgilandi [1,2]. Bugungi kunda aksariyat dunyoning rivojlangan davlatlarida sport turlari jadal rivojlanayotgan bir davrda Respublikamizda ham barcha sport turlari kabi milliy sportimiz bo‘lgan kurash sport turining jadal ommalashayotganligini mazkur sport turini taraqqiy ettirish uchun chiqarilayotgan bir qancha qonun osti hujjatlaridan ko‘rishimiz mumkin.

Tadqiqotning maqsadi polvonlarda kutilmagan, turli shikastlanishlarning kelib chiqishi sabablari, ularni bartaraf etishning pedogogik yechimlari va tahliliga tayanib kurash mashg‘ulotlari jarayoni shikastlanishlarning oldini olish metodikasini takomillashtirish va ilmiy-amaliy tavsiyalar yaratishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

– kurashda shikastlanishlarni tahlil etish va pedogogik bashoratlash usullarining muammoli masalalariga oid adabiyotlarni o‘rganish;

– kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida shikastlanishga oid anketa-so‘rov, pedogogik kuzatuvlar o‘tkazish, olingan natijalarni tahlil etish;

– kurashda shikastlanishlarni bashoratlash usullariga oid tavsiyalar ishlab chiqish va shikastlanishlarni kamaytirishga oid ilmiy asoslangan tavsiyaviy sanitar-gigiyenik yechimlar ishlab chiqish;

– ishlab chiqilgan va joriy etilgan pedogogik va tavsiyaviy, sanitar-gigiyenik yechimlarni kurashdagi shikastlanishlarni kamaytirish, bo‘yicha ijtimoiy samaradorligini baholash.

Pedagogik tajriba natijalari. Sport turlari bo‘yicha shikastlanishining tahlili ko‘rsatdiki, sportchilarning shikastlanishlari (sport o‘yinlari futbol va yakka kurash) sportida ko‘pchilikni tashkil qiladi. Mavzu maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda kurashchilar misolida, sportchilarning shikastlanishini ularning sport mahoratiga bog‘liqligi alohida kuzatilib pedogogik tahlil qilindi. Olingan

ma’lumotlar tahlilidan ma’lum bo‘ldiki, eng ko‘p shikastlanish professional sportga qadam qo‘ygan va birinchi razryadli sportchi yoshlarda kuzatildi.

Xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustasi unvonlariga ega sportchilarda shikastlanishga nisbatan kamroq sodir bo‘lgan. Yosh polvonlarda shikastlanishlar yoshi katta va mahoratlilarga nisbatan ko‘proq kuzatiladi. Olingan ma’lumotlar va pedogogik kuzatuvlar yosh kurashchilar bellashuvi keskinroq va shiddatli o‘tishini tasdiqlaydi. Kurash va bellashuv mahorati yuqori polvonlarda shikastlanishning kamayishi ularning harakat va texnik mahoratining takomillashganligi natijasida va harakatlar to‘liq va bekamukust bajarilayotganligida ko‘rishimiz mumkin.

Vazn toifalari bo‘yicha kurashchilarning shikastlanishi natijalari orasida 87; 90; 90 kg dan ortiq vazn toifalarida shikastlanishlarning ko‘pligini ko‘rsatadi. Buning asosiy sabablari og‘ir vaznli kurashchilar tana bo‘g‘imlariga tushadigan og‘irliklarning ko‘pligi va shiddatli harakatlarga bo‘g‘imlarning tayyor emasligi tufayli va boshqa sabablar. Og‘ir vaznli polvonlarda bo‘g‘im yuklanishining haddan ziyod bo‘lishidan tashqari, mashqlar va musobaqalar sur’ati yuqoriligi ham tez-tez shikastlanishlarga olib kelayotgani sabab bo‘ladi.

Shikastlanishlarning tahlili natijalari va sabablari, kurashchilar tana a’zolari va bo‘g‘imlarining shikastlanishlar tahlili natijalaridan yaqqol ko‘rinib turibdi, polvonlarda eng ko‘p qo‘l-panja bo‘g‘imlari, tizza va bilak shikastlanadi. Ammo oyoq-panja, yelka, boldir, o‘mrov, tos, umurtqa pog‘onalari shikastlanishlari ham uchraydi.

Shikastlanishlar o‘rtasidagi oraliq farq aksariyat shikastlanishlar og‘irligi va davomiyligi 30-60 kun, kuzatuv davri mobaynida 60 kundan 1 yilgacha ishga yaroqsiz holga olib kelgan shikastlanishlar ham sodir bo‘lgan. Bular umurtqa pog‘onasi, o‘mrov suyagi, qo‘l va oyoqlarning sinishi bilan bog‘liq shikastlanishlar kuzatiladi. Kurashchilarning shaxsiy himoya vositalari va maxsus kamarlardan foydalanishi bo‘yicha o‘tkazilgan pedogogik kuzatuv va so‘rov natijalariga ko‘ra; qo‘l-panja; bilak; yelka; o‘mrov suyagi; bosh; oyoq panja; boldir; son; taz suyagi; umurtqa pag‘onasi; a’zolari bo‘yicha eng ko‘p jarohatlar kuzatilgan.

Pedogogik so‘rovda ishtirok etgan 127 nafar kurashchi yoshlarning 27-29% shaxsiy himoya vositalaridan foydalanishadi. Shu jumladan 28% tizza kamari taqadi, 46% bilak kamaridan foydalanadi, 3% beliga bandaj kiyadi. 85% kurashchi yoshlar shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasdan mashq qiladi va musobaqalarda ishtirok etadi.

Shikastlanishlarning oldini olishda va kamaytirishda kurashchilarni shaxsiy himoya vositalaridan foydalanishga o‘rgatish va ularning maxsus turlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa himoya vositalari kurashchilarning qo‘l-panja, bilak va tizza bo‘g‘imlarini himoyalovchi vositalar shikastlanishlarning oldini olishni va ularning yengil bo‘lishini ta’minlovchi muhim omil bo‘lib hisoblanadi. Sportdagi shikastlanishlar bo‘yicha adabiyotlarni o‘rganish natijalaridan ma’lumki, shikastlanishlarning asosiy sabablari quyidagilar

hisoblanadi. Bellashuv oldidan tanani yaxshilab qizdirmaslik, chigal yozish mashqlarini to‘liq bajarmaslik, mashq joyining talabga javob bermasligi, olishuv paytida raqibning taqiqlangan harakatlarni bilib yoki bilmasdan sodir etishi, sport texnikasining yetishmasligi, yoki himoyalanish uchun o‘ta zarur bo‘lgan yiqitish hamda raqibni yiqilayotganda himoyalash usullariga amal qilmaslik yoki ulardan foydalanishni bilmaslik, ko‘pol va taqiqlangan harakatlar, sportchining ruhiy xolati va boshqalar. Olingan ma’lumotlar tahlilidan ko‘rishimiz mumkinki, shikastlanishning eng ko‘pi tanani mashq, turli musobaqalarda yakkama-yakka bellashuvga chiqishdan oldin yetarlicha qizdirmaslik va chigal yozish mashqlarini bajarmasdan kurashga chiqish oqibatida sodir bo‘ladi.

1-tanani qizdirmaslik (34%); 2-mashg‘ulot joyining talabga javob bermaydi (5-6 %); 3-raqib taqiqlangan harakat sodir etganligi (20-22%); 4-sport texnikasining yetarli darajada rivojlanmaganligi (10-12 %); 5-kurash tushushni bilmasligi (7-8 %); 6-kurash tushushga ruhiy tayyor emasligi (3-5 %); 7-boshqa sabablar (1-2 %).

Shuningdek, polvonlar gilamga chiqishdan oldin, kurash jarayonida, usullarni qo‘llashni to‘liq o‘zlashtirmaganligi, yoki bilmasligi shikastlanishning asosiy sabablaridan biri ekanligi ma’lum bo‘ldi. Kurash texnikasining yetishmasligi va mashg‘ulot joyining talab darajasida bo‘lmasligi shikastlanishlarga sabab bo‘lishi pedogogik kuzatuv va murabbiylar fikrlaridan ma’lum bo‘ldi. Ushbu ma’lumotlar kurash bellashuviga chiqish oldidan, kurash jarayonida va kurashchilarni tayyorlash mobaynida hisobga olinishi maqsadga muvofiq sanaladi. Ta’kidlash joizki, kurashchilar xavfsizligi texnikasi qoidalarini ishlab chiqish orqali kurash sportidagi shikastlanishlarni bartaraf etish, yengillatish va kamaytirish lozimligiga e’tibor qaratish kerak.

Tadqiqot vazifalarini bajarish doirasida kurashchi yoshlarni kurash paytida jarohatsiz yiqilish va raqibini yiqitganda uni shikastlanishdan asrash usullari bo‘yicha so‘rov amalga oshirildi. So‘rov natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, so‘rovda qatnashgan kurashchilar mazkur usullardan xabardorligi aniqlandi. Lekin bu usullar bo‘yicha aniq tasavvurga ega emas.

Masalan 1-raqibini himoyalashni biladi; 2-yiqilganda himoyalanishni biladi; 3-himoya usullarini bilmaydi.

Bu usullarni qo‘llashda sodir etilishi shart bo‘lgan harakatlar ketma-ketligi, qanday vaziyatga mos ravishda usullarni tezda o‘zgartirish malakasi yetishmasligidan dalolat beradi. Ushbu usullar bo‘yicha kurashchilar ko‘nikmasi va malakasini baholashga oid alohida test-sinov ishlab chiqish va joriy etish shikastlanishning oldini olishga ijobiy ta’sir etadi va kurashchilarni tayyorlashda ushbu usullarni o‘rgatishga e’tiborni qaratish lozim.

Xulosa qilib, quyidagilarni aytish mumkin:

1. Pedogogik tajriba va kuzatuvlar natijalarining tahlilidan ma’lum bo‘ldiki shikastlanishlarning eng ko‘p uchrashi, kurashchilar shikastlanishlari soni sportchi

mahorati, tayyorgarligi va jihatlariga bog‘liq ekanligi, malakasi yuqori polvonlarda shikastlanishlar soni kamayishini ko‘rsatdi.

2. Kurash amaliyotining kamligi, nisbatan shikastlanishlar soni ko‘pligi, shikastlanishlar soni 87, 90 kg va 90 kg dan ortiq vaznli toifadagi polvonlarda ko‘p ekanligi tasdiqlandi.

3. Polvonlarda qo‘l-panja, bilak, tizza va oyoq-panja shikastlanishlari ko‘pligi, ayol polvonlarda ushbu tana a’zolarining va bo‘g‘imlarining shikastlanishi erkak kurashchilarnikiga nisbatan 1,5-2 marta ko‘pligi, kurashchilarning aksariyati shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasligi va shular shikastlanishlarning asosiy sabablari ekanligi aniqlandi.

4. Mashg‘ulot zaldagi havo harorati hamda nisbiy namligi natijalari o‘quv mashqlari rejimi va sport zalidagi sanitar-gigiyenik sharoitlari me’yoriy talablariga mos emasligini tasdiqladi.

5. Kurash zali mikroiqlimi sportchi tanasining to‘la qizishi 20 daqiqalik umumiy chigalyozdi mashqlarini o‘tkazish bilan ta’minlanmasligini ko‘rsatdi, shuningdek, tashqari havo nisbiy namligini me’yoridan sezilarli darajada pastligi (me’yor 40-60%) kurashchilar mashq jarayonida ko‘p miqdorda suv yo‘qotishiga (teri va nafas olish orqali) olib kelishini tasdiqladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3306-son qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli farmoni

3. Kerimov F.A. Yunon – Rum Kurashi. O‘quv uslubiy qo‘llanma.–Toshkent: “Axborot meros”, 2017 – 186 b.

4. Ko‘palov S.U. Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish sur’ati. Ped. fan. nom. dis...avtoref. – Toshkent: UzGIFK, 2011. – 26 b.

5. Matveev D.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. – Kiyev. Olimpiyskaya literatura. 1999. – 319 s.

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

SPORT TÁLIM MÁKEMELERINDE “INKLYUZIV BILIMLENDIRIW MODELI”NEN PAYDALANÍW ARQALÍ BILIMLENDIRIWDIŃ SAPASÍN ASÍRÍW JOLLARÍ

Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich
oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
karlybayserimbetov@gmail.com

Annotatsiya: *Bul maqalada sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw, inklyuziv bilimlendiriw metodları hám modelleri arqalı barlıq studentlerdiń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan oqıtıw strategiyaların beyimlestiriw haqqında maǵlıwmatlar berilgen.*

Tayanısh sózler: *Sport bilimlendiriw mákemeleri, inklyuziv bilimlendiriw, empatiya, inklyuziv tálim modeli, arnawlı bilimlendiriw.*

Аннотация: *В данной статье представлена модель инклюзивного образования в спортивных образовательных учреждениях. включает адаптацию стратегий обучения ко всем спортсменам с ограниченными физическими возможностями, независимо от их способностей и происхождения, с помощью методов и моделей инклюзивного образования.*

Ключевые слова: *Спортивные образовательные учреждения, инклюзивное образование, эмпатия, Модель инклюзивного образования, Специальное образование.*

Annotation: *This article presents a model of inclusive education in sports educational institutions. includes adapting learning strategies to all athletes with disabilities, regardless of their abilities and backgrounds, through inclusive education methods and models.*

Key words: *Sports Educational Institutions, Inclusive Education, Empathy, Inclusive Education Model, Special Education.*

Izertlewdiń aktuallıǵı. Házirgi kúnde jámiyette teń imkaniyatlar jaratıw hám barlıq bilim alıwshılar ushın birdey sapalı bilimlendiriwdi támiyinlew áhmiyetli máselege aylandı. Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw tek ǵana sociallıq teńlikti támiyinlew emes, al hár qıylı imkaniyatlarǵa iye bolǵan studentlerdiń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwın qollap-quwatlaw baǵdarında xızmet etedi. Sonday-aq, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 3-noyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw jáne de ilimiy izertlewler sistemasın bunnan bılay da jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PQ-414-sanlı qararı hám 2017-jıl 1-dekabrdegi “Mayıplıǵı bolǵan shaxslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw sistemasın túp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PF-5270-sanlı pármanlarında inklyuziv alıwshınıń inklyuziv bilim alıw huqıqın júzege shıǵarıw mexanizmleri kepillengen. [1,2]. Sport

bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli barlıq studentler ushın olardıń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan, hár túrlilik hám teń imkaniyatlardı úgit-násiyatlawǵa qaratılǵan. Inklyuziv tálim-tárbiya tarawın rawajlandırıw hám jetilistiriw boyınsha bir qatar izleniwler hám ilimiy-izertlew jumısları sırt el ilimpazlar tárepinen ámelge asırılǵan. Ture Yonsson, Devid Bayn, Kristin Maylz, Kirk Xorton, R.Fuller sıyaqlı ilimpazlar alıp barǵan ilimiy izertlewlerdiń jetiskenlikleri hám ideyaları ámeliyatqa keńnen engizilgen. Ture Yonssonnıń "Inklyuziv tálim" atlı qollanbası mayıplar ushın xalıq aralıq bilimlendiriw baǵdarlamasınıń tiykarǵı dáreklerinen biri bolıp esaplanadı. Bul derekte mayıplıǵı, rawajlanıwında kemshiligi bar balalar hám jas óspirimlerdi óz betinshe turmıs qurıwı hám jasawı ushın xalıq aralıq tálim-tárbiyalaw baǵdarlamasınıń tiykarǵı tárepleri ashıp berilgen[3].

Psixolog ilimpaz L.M.Krijanovskaya imkaniyatı sheklengen bilim alıwshılardıń inklyuziv bilimlendiriw sistemasında tálim-tárbiya beriwde psixologiyalıq korrekciyalaw usılları arqalı tárbiyalaw jolların keń túrde sáwlelendirgen. Onıń pikirinshe, inklyuziv bilimlendiriw sistemasında tálim-tárbiya jumıslarınıń nátiyjeli bolıwı, jaqsı jetiskenliklerge erisiwde mektep psixolog pedagog, tárbiyashı hám ata-analar birge islesiwi úzliksiz baylanıslı bolıwı kerek ekenligin atap ótken[4].

Izertlewdiń maqseti. Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelinen paydalanıw boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Izertlewdiń wazıypaları.

- Sport bilimlendiriw mákemelerinde bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwdıń bir tárepleme inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw;
- Sportta sapalı bilim alıw ushın inklyuziv ámeliyatlardı ámelge asırıw;
-Sportta sapalı bilim alıw ushın inklyuziv ámeliyattı engiziw teń huqıqlı bilimlendiriw ortalıǵın jaratıwǵa járdem beredi. Bul nátiyjede sport bilimlendiriw mákemelerindegi barlıq studentler ushın nátiyjeler hám imkaniyatlardıń jaqsılanıwına alıp keliwi múmkin;
- Sport bilimlendiriwinde hár qıylılıq hám inklyuziyanı úgit-násiyatlaw;
- Sport mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw jolındaǵı tosıqlardı saplastırıw.

Izertlew obyekti. Sport bilimlendiriw mákemelerindegi fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń shınıǵıw processi alınǵan.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń dodalanıwı. Sport bilimlendiriw mákemelerinde ayrıqsha bilimlendiriw mútájlikleri bolǵan bilim alıwshılar ushın mákemede arnawlı qurallar hám metodlardı qollanıw arqalı arnawlı pedagoglardı tartqan halda tosqınlıqlarsız beyimlestirilgen bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw, olardıń jámiyetke nátiyjeli beyimlesiwi hám tolıq muwapıqlasıwına xızmet etetuǵın sapalı bilim beriwdi támiyinlewden ibarat. Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı sport bilimlendiriw mákemeleri bilim alıwshıları arasında inklyuzivlik, miyrim-shápáát hám túsinisiwdi xoshametlew arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin

bolǵan jolların bunnan bılay da rawajlandırıw, bul bolsa bilim alıwshılardı jáne de integraciyalasqan hám qollap-quwatlaytuǵın oqıw ortalıǵına alıp keledi. Bul modeldi ámelge asırıw arqalı sport bilimlendiriw mákemelerinde óz zamanlasları menen birgelikte sport hám fizikalıq shınıǵıwlarda qatnasıwı, jámáátlik jumıs hám birge islesiwdi rawajlandırıwı múmkin bolǵan ortalıqtı jaratıw múmkin. Sport mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli barlıq fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń qábiletine qaramastan, birgelikte qatnasıwı hám úyreniwi múmkin bolǵan ortalıq jaratıwǵa qaratılǵan. Bul kóz-qarastı qollanıw arqalı oqıtıwshılar bilim alıwshılardıń hár qıylılıǵın seziniwin, empatiyanı rawajlandırıwın hám sport-bilimlendiriw ortalıǵında jámiyeshil sezimin rawajlandırıwın támiyinlewi múmkin. Izertlewlerimiz dawamında inklyuziv bilimlendiriw modelinen paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwǵa itibar qarattıq. Oǵan tiykarlanıp baǵdar ataması hám bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları tańlandı (1-kestege qarań).

1-keste

Sport bilimlendiriw mákemelerinde “Inklyuziv bilimlendiriw modeli”nen paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları:

Ádebiyatlar:

Baǵdar ataması	**Bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları**
Bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw	Barlıq bilim alıwshılar, sonıń ishinde, imkaniyatı sheklengenler ushın qolaylı hám qáwipsiz ortalıq jaratıw.
Pedagoglardı tayarlaw	Pedagoglardı inklyuziv bilimlendiriw metodikası boyınsha qayta tayarlaw hám qánigeligin arttırıw.
Oqıw rejelerin beyimlestiriw	Barlıq studentlerdiń mútájliklerine beyimlestirilgen oqıw rejeleri hám baǵdarlamalardı engiziw.
Fizikalıq shınıǵıwlardı beyimlestiriw	Fizikalıq tárbiya shınıǵıwların imkaniyatı sheklengen oqıwshılardıń mútájliklerine beyimlestiriw.
Texnologiyalardan paydalanıw	Inklyuziv bilim beriw processinde zamanagóy texnologiyalar hám járdemshi qurılmalardan paydalanıw.
Sóylesiw hám óz-ara birge islesiw	Studentler hám olardıń ata-anaları menen turaqlı baylanıs hám birge islesiw.
Arnawlı baǵdarlamalar hám treningler	Inklyuziv bilimlendiriwdi rawajlandırıw ushın arnawlı baǵdarlama hám treningler shólkemlestiriw.
Tájiriybe almasıw hám monitoring	Inklyuziv bilimlendiriw tájiriybelerin basqa mákemeler menen almasıw hám nátiyjelerdi monitoring etiw.
Psixologiyalıq járdem	Bilim alıwshılar ushın psixologiyalıq qollap-quwatlaw xızmetlerin shólkemlestiriw.
Jámáátlik jumıs hám óz ara húrmet	Inklyuziv ortalıqta jámáát bolıp islew mádeniyatın hám óz-ara húrmetti qáliplestiriw

Bul model arqalı sport bilimlendiriwinde paydalanıw imkaniyatın arttırıwdıń bir jolı mayıplıǵı bolǵan bilim alıwshılardıń hár qıylı talapların qanaatlandıratuǵın beyimlestirilgen úskeneler hám úskeneler menen támiyinlew bolıp esaplanadı.

Sport bilimlendiriwinde inklyuzivlik hám hár qıylılıq mádeniyatın úgit-násiyatlaw arqalı mákemeler hár qıylı qábiletke iye bolǵan studentler arasında birge islesiw, kewil bildiriw hám óz-ara húrmetti rawajlandırıwshı qollap-quwatlawshı ortalıqtı jaratıwı múmkin. Bunnan tısqarı, inklyuziv sport bilimlendiriw menen birge islesiw hám birge islesiwdi rawajlandırıw tosqınlıqlar hám stereotiplerdi saplastırıwǵa járdem beredi. Bul bilim alıwshılar arasında jáméátlik jumıs, empatiya hám túsiniwdi xoshametleydi, bul bolsa jáne de inklyuziv hám qabıl etiwshi mektep jámiyeshiligine alıp keledi.

Sport bilimlendiriw mákemeleriniń imkaniyatı sheklengen sportshıları sport bilimlendiriwinde hár qıylılıq hám inklyuziyanı xoshametlew, olardıń kelip shıǵıwı yamasa qábiletine qaramastan barlıq studentler ushın qolaylı ortalıq jaratıw ushın úlken áhmiyetke iye. Oqıw processinde hár qıylı mádeniyatlar, tiller hám perspektivalardı qamtıp alǵan halda, sport bilimlendiriw mákemeleri studentler arasında húrmet hám túsiniw ortalıǵın jaratıwı múmkin[5].

Inklyuziv bilimlendiriw modeliniń principlerin sport bilimlendiriw baǵdarlamalarına kirgiziw sportshılarda tilekleslik, toparda islew hám jetekshilik kónlikpelerin rawajlandırıwǵa járdem beredi, bul olarǵa maydanda da, onnan tısqarıda da payda keltiredi.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw bilimlendiriwdiń sapasın sezilerli dárejede arttırıw imkaniyatın beredi. Barlıqlıq hám kemsitiw sıyaqlı tosqınlıqlardı saplastırıw arqalı barlıq studentler úyreniw hám ósiwde teń imkaniyatlarǵa ie bolıwı múmkin. Oǵan inklyuziv oqıtıw usılların engiziw hám barlıq studentler ushın qolaylı ortalıq jaratıw kiredi[6].

Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı fizikalıq pazıyletlerdi jaqsılaw ushın arnawlı bilimlendiriw qánigeleri menen birge islesiw úlken áhmiyetke ie. Bul inklyuzivlikti támiyinlew ushın studentler, oqıtıwshılar, trenerler hám ata-analar arasında birge islesiwdi jaratıwdı óz ishine aladı. Birgelikte islesiw arqalı bul mápdar tárepler fizikalıq imkaniyatı sheklengen studentlerdiń túrli mútájliklerin qanaatlandıratuǵın qollap-quwatlawshı ortalıqtı islep shıǵıwı múmkin. Bul birge islesiw sport bilimlendiriw mákemeleriniń tájiriybesin arttıradı hám qatnasqan barlıq shaxslar ushın tiyislilik sezimin rawajlandıradı.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli bilim alıwshılardıń kelip shıǵıwı yamasa qábiletine qaramastan, barlıq studentler ushın resurslar hám imkaniyatlardan teń paydalanıw arqalı olardıń imkaniyatların keńeytiwge qaratılǵan.

Sport bilimlendiriwinde inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw barlıq fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan, oqıtıw strategiyaların beyimlestiriwdi óz ishine aladı. Sport bilimlendiriwinde inklyuzivlik hám paydalanıw imkaniyatı xoshametlew arqalı mákemeler fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń potencialın

rawajlandırıwshı hám olardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinleytuǵın qolaylı oqıw ortalıǵın jaratıwı múmkin.

Inklyuziv bilimlendiriw modelin sport bilimlendiriw mákemelerine engiziw studentler arasında hár qıylılıq hám inklyuzivlikti xoshametlew arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin.

Inklyuziv bilimlendiriw modeli sport bilimlendiriw mákemelerinde qollap-quwatlawshı hám inklyuziv ortalıq jaratıw sportshılarda empatiya, keńpeyillik hám basqalardı qabıl etiwdi rawajlandırıwǵa járdem beredi, olardıń ulıwma bilim beriw tájiriybesin arttıradı. Húrmet hám qabıl etiw mádeniyatın tárbiyalaw barlıq sportshılar ushın inklyuziv ortalıq jaratıw ushın zárúr.

Inklyuziv bilimlendiriw modelin sport bilimlendiriw mákemelerine kirgiziw hár qıylı bilimlendiriw usılların qollap-quwatlaw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin. Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı sport bilimlendiriwinde hár qıylı bilimlendiriw usılların qollanıw tek ǵana studentlerge payda keltirmey, al bilimlendiriwdiń sapasın hár tárepleme jaqsılawǵa da alıp keledi. Túrli bilimlendiriw usıllarına iye bolǵan studentlerdiń ózine tán talapların tán alıw hám qanaatlandırıw arqalı inklyuziv sport bilimlendiriwi jáne de inklyuziv hám nátiyjeli bilimlendiriw ortalıǵın támiyinleydi.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuzivlik studentlerdi jáne de qollap-quwatlawshı hám xoshametlewshi ortalıqqa alıp keledi jáne olardıń hár qıylı mútájliklerin qanaatlandırıw ushın jeke menshiklestirilgen járdem hám ózgerisler kirgiziw imkaniyatın beredi.

Empatiya hám inklyuzivlik inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı fizikalıq pazıyletlerdi jaqsılawda sheshiwshi ról oynaydı. Túsiniw hám qabıl etiw sezimin rawajlandırıw arqalı barlıq qábiletlerge iye bolǵan fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshı studentler jarıslarda tabısqa erisiw imkaniyatı joqarı boladı.

Bul modeldiń nátiyjeliligin arttırıw ushın turaqlı monitoring hám bahalaw sistemasın shólkemlestiriw áhmiyetli. Bunda inklyuziv bilimlendiriw procesinde bilim alıwshılardıń nátiyjelerin bahalaw ushın arnawlı kriteriyalar jaratılıwı kerek. Bul kriteriyalar oqıwshılardıń fizikalıq jaǵdayı, sociallıq beyimlesiwi hám bilimlendiriw procesindegi qatnasıwı sıyaqlı kórsetkishlerdi óz ishine alıwı kerek. Bul bilim alıwshılardıń shınıǵıwlardaǵı jumısı hám nátiyjelerin baqlap barıwdı ańsatlastıradı.

Juwmaqlap aytqanda, birinshiden, bul modeldi nátiyjeli engiziw arqalı bilim alıwshılardıń túrli imkaniyatların esapqa alǵan halda sociallıq integraciya, sociallıq qollap-quwatlawdı joqarı dárejede arttırıw múmkin.

ekinshiden, bilimlendiriw mákemeleri barlıq studentler ushın, olardıń qábiletleri yamasa kelip shıǵıwına qaramastan, olarǵa tiyislilik hám qabıl etiw sezimin tárbiyalaw usı bilimlendiriw modeliniń tiykarǵı quramlıq bólegi bolıp esaplanadı.

úshinshiden, pedagogikalıq innovaciyalar, sport ilajların shólkemlestiriw hám málimleme texnologiyalarınan paydalanıw sıyaqlı kóplegen baǵdarlar arqalı inklyuziv bilimlendiriw modeli tolıq qollap-quwatlanadı hám nátiyjeli engiziledi.

tórtinshiden, bilimlendiriw processinde hár bir bilim alıwshıǵa individual qatnas jasaw, komandalıq sport jumısın qollap-quwatlaw, sociallıq xızmetlerdi integraciyalaw hám xalıq aralıq tájiriybege súyenip bilim alıwshılardıń jeke rawajlanıwı, jámiyetke beyimlesiwi hám sportta joqarı nátiyjelerge erisiwine járdem beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 3-noyabrdegi "Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw hám ilimiy izertlewler sistemasın bunnan bılay da jetilistiriw ilajları haqqında"ǵı PQ 414-sanlı qararı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 1-dekabrdegi "Mayıplıǵı bolǵan shaxslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw sistemasın túp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında"ǵı PP 5270-sanlı pármanı.

3. Qaxarova D.S. Inklyuziv ta'lim texnologiyasi. Toshkent. 2014.

4. U.Yu.Fayziyevaning koordinatorligida amalga oshirilayotgan "Inklyuziv ta'lim orkali bolaga dustona munosabat o'rnatish" loyihasi-xalkaro YUNISEF tashkiloti

5. Shomaxmudova R. Inklyuziv ta'limning nazariy va amaliy asoslari. Toshkent:2007,120 b

6. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish/Pedagogika fanlari doctori(DSc)...diss. avtoref.: 2023.–79 b.

7. Mirjamolov M.X., "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport". O'quv qo'llanma. Chirchiq. 2020. 143-151 bet

OQÍTÍWDA INTERAKTIV METODLARDÍŃ ABZALLÍǴÍ

Mırzataeva Gulmira Muratbaevna
Magistrant
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti
gulmiramirzataeva90@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada studentlerge sabaq barısında qollanılatuǵın interaktiv metodlardıń abzallıqları, studentlerdiń sabaqtı jaqsı ózlestiriwdegi áhmiyeti haqqında metodlar mısalında keltirilgen.*

Tayanısh sózler: *tartıs, talqılaw, pikir, metod, mashqala, qatnasıwshı.*

Аннотация: *В данной статье на примере метода дебатов представлены преимущества интерактивных методов, используемых в ходе урока для учащихся, значение учащихся в усвоении урока.*

Ключевые слова: *дискуссия, мнение, метод, проблема, участник.*

Annotation: *This article, using the example of the debate method, presents the advantages of interactive methods used during the lesson for students, the importance of students in learning the lesson.*

Key words: *discussion, opinion, method, problem, participant.*

Interaktiv metodlar degende – bilim alıwshılardı aktivlestiriwshi hám erkin pikirlewge úndewshi, bilim beriw barısınıń orayında bilim alıwshı bolǵan metodlar túsiniledi. Bul metodlar qollanılǵanda bilim beriwshi bilim alıwshını belsene qatnasıwǵa shaqıradı. Bilim alıwshı pútkil process dawamında qatnasadı.

Tartıs (дебаты) metodı – qanday da bir tema boyınsha bilim alıwshılar menen óz-ara tartıs hám pikir almasıw tárizinde ótkeriletuǵın metodlar.

-mashqalalı soraw beriledi;
-túrli pikirler bildiriledi;
-oy-pikirler tıńlanadı;
-oy-pikirler analiz qılınadı;
-anıq hám tuwrı keletuǵın sheshim tańlap alınadı.

Metodtıń quramı:

Tartıs hár qanday mashqala yáki topardı talqılawdı óz ishine aladı. Talqılawda qollanılatuǵın qurallar hámme qatnasıwshılar tárepinen tán alınıwı kerek. Tartıs baylanıstıń eń áhmiyetli formalarınan biri bolıp, mashqalalı tartıslardı sheshiwdiń ózine tán nátiyjeli metodı. Ol tolıq, anıq bolmaǵan hám ele tabılmaǵan zatlardı isenimli tiykarlaw hám jaqsıraq túsiniwge imkan beredi.

Maqset hár qanday mashqala yáki tiyisli máseleler toparın talqılawda óz-ara tuwrı keletuǵın sheshimge erisiw ushın tartıs ótkeriledi.

Wazıypalar: tartıs qatnasıwshıları arasında belgili dárejede kelisimge keliwde ulıwma pikirge anıqlıq kiritiw, onı isenimli tiykarlawshı ideyalardı qáliplestiriwden ibarat.

Tartıs metodında qatnasıwshılarǵa tómendegi talaplar qoyıladı:

– aytılǵan pikir anıq, qısqa hám belgili izbe-izlikte bolıwı;
– hár bir aytılǵan pikirler tiykarlawshısı menen keltiriliwi;
– hár bir qatnasıwshıǵa birdey imkaniyat beriw;
– hár qanda pikir hám qaraslar esapqa alınıwı;
– tartıs shaxsqa emes, temaǵa qaratılıwı;
– óz-ara húrmetke tiykarlanıwı maqsetke muwapıq.

Ámelge asırıw usılı. Shólkemlestiriw basqıshı. Tema talqılaw baslanıwdan aldın belgilenedi. Topar studentleri bir neshe kishi toparlarǵa bólinedi. Toparlar sanı talqılaw dawamında talqılanatuǵın poziciyalar sanı menen belgilenedi. Toparda bayanatshı, qarsılaslar hám ekspertler anıqlanadı. Bayanatshı jetekshi orındı iyeleydi hám talqılawda topardıń ulıwma pikirin alıp shıǵadı. Tartıs waqtında qarsı tárep

usınıs etilgen poziciyalardı dıqqat penen tıńlaydı hám berilgen maǵlıwmatlar tiykarında sorawlar dúzedi.

Tayarlıq basqıshı: Hár bir kishi topar belgilengen waqıt ishinde talqılawǵa qoyılǵan tema boyınsha óz pikirlerin qáliplestiredi.

Tiykarǵı basqısh – bul tartıs. Hár bir kishi topar tárepinen usınıs etilgen juwmaqlar esitiledi. Juwmaq pikirden keyin qarsı tárep sorawlar beredi hám juwaplar tıńlanadı. Tartıs juwmaǵında ulıwma pikir qáliplestiriledi, tema boyınsha ulıwma pikir beriledi.

Pikirlew basqıshı – juwmaqqa keliw. Qánigeler ózleriniń belgilengen poziciyaları boyınsha kishi toparlar tárepinen usınıs etilgen juwmaqlawshı pikirlerdi salıstırmalı analiz qılıp, bildirilgen qáte pikirler dáliller menen keltirilip qátelik sebepleri túsindirilip ótilip pikirler bildiriledi.

Tuwrı pikirler ulıwmalastırıladı. Klaster usılı yáki Venn diagramması menen alınǵan juwmaqtı bekkemlew múmkin.

Oqıtıwshı tartıs juwmaǵı boyınsha qáliplesken juwmaqlawshı pikirge baha beredi.

“Aqlıy húјim” metodı. Bul metod belgili tema boyınsha berilgen mashqalalardı sheshiwde keń qollanılatuǵın metod esaplanıp, ol shınıǵıw qatnasıwshıların mashqala boyınsha keń hám hár tárepleme piker júritiw hámde pikirlew hám óz ideyalarınan nátiyjeli paydalanıw barısında belgili kónlikpe hám tájriybelerin payda etiwdi xoshametleydi. Bul metod járdeminde shólkemlestirilgen shınıǵıwlar barısında ıqtıyariy mashqalalar boyınsha bir neshe original sheshimlerdi tańlaw imkaniyatın beredi. “Aqlıy húјim” metodı tańlap alınǵan tema sheńberinde belgili qádriyatlardı anıqlaw hám olarǵa alternativ bolǵan ideyalardı tańlaw ushın shárayat jaratadı.

Metodtan nátiyjeli paydalanıw maqsetinde tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw zárúr:

– oqıwshılardıń ózlerin erkin seziwleri ushın shárayat jaratıp beriw;
– ideyalardı jazıp barıw ushın jazıw taqtası yáki qaǵazlardı tayarlap qoyıw;
– mashqala (yáki tema) nı anıqlaw;
– shınıǵıw barısında ámel etiliwi zárúr bolǵan shártlerdi belgilew;
– bildirilgen ideyalardıń olardıń avtorları tárepinen tiykarlanıwına erisiw hám olardı jazıp alıw;
– bildirilgen pikirlerdi jańa ideyalar menen bayıtıw tiykarında olardı qollap-quwatlaw;
– basqalar tárepinen bildirilgen ideya (yáki pikir) ler ústinen kúliw, kritikalawǵa jol qoymaw;
– jańa ideya bildiriwde dawam etip atırǵanda, mashqalanıń birden-bir sheshimin járiyalawǵa asıqpaw.

Sabaq barısında “Aqlıy húјim” metodınan paydalanıwda tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw talap etiledi:

1. Oqıwshılardı mashqala sheńberinde keń piker júritiwge úndew, olardıń logikalıq pikirlerin bildiriwge erisiw.

2. Hár bir oqıwshı tárepinen bildirilip atırǵan pikirler xoshametlep barıladı. Bildirilgen pikirler arasınan eń maqul bolatuǵınları tańlap alınadı. Pikirdiń qollap-quwatlanıwı náwbettegi jańa pikirdiń payda bolıwına alıp keledi.

3. Hár bir oqıwshı óziniń jeke pikirlerine tiykarlanıwı hám olardı ózgertiwi múmkin. Aldın bildirilgen pikirdi ulıwmalastırıp, ilimiy tiykarlanǵan pikirler bildiriliwi múmkin boladı.

Shınıǵıw barısında oqıwshılar iskerligin standart talaplar tiykarında baqlaw, olar tárepinen bildirilip atırǵan pikirlerdi bahalawǵa jol qoyılmaydı. Olardıń pikirleri bahalanıp barılsa, oqıwshılar dıqqatların jeke pikirlerin qorǵawǵa qaratadı, nátiyjede jańa pikirler bildirilmeydi.

Juwmaq: Tartıs (дебаты) metodında studentlerdiń tolıq qatnasıwı, hár qanday pikirdiń bahalanıwı, logikalıq pikirlewge úndew ámelge asırıladı hám sabaq juwmaǵı boyınsha óz-ózin bahalaw imkanyatı jaratıladı. Bul metodtı qollanıw artıqsha materiallıq tayarlıqtı talap etpeydi.

Aqlıy hújim metodın qollawdan tiykarǵı maqset oqıwshılardı mashqala boyınsha keń pikirlewge úndewdi yadta tutqan halda olardıń iskerligin bahalap barıwdan waz keshiw maqsetke muwapıq.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Умарова У.У. (2020). Использование педагогических технологий в дистанционном обучении моодле. Проблемы педагогики, 51:6, С. 31-34.

2. Расулов Т.Х. (2020). Инновационные технологии изучения темы линейные интегральные уравнения. Наука, техника и образование. 73:9, С. 74-76.

3. Марданова Ф.Я. (2020). Рекомендации по организации самостоятельной работы в высших учебных заведениях. Вестник науки и образования, 95:17, Часть 2, С. 83-86.

4. Ибрагимова Г.Н. Интерфаол ўқитиш методлари ва технологиялари асосида талабаларнинг креативлик қобилиятларини ривожлантириш. / Монография. - Т.: «Фан ва технологиялар», 2016. –77-б.

5. Ишмуҳамедов Р., Абдуқодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. / Таълим муассасалари педагог-ўқитувчилари учун қўлланма. – Т.: «Истеъдод», 2008. –180-б.

6. Йўлдошев Ж., Йўлдошева Ф., Йўлдошева Г. Интерфаол таълим сифат кафолати. – Т.: «Фан», 2008. -81-б.

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.	Б.Еримбетов	Курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларига мослашиш хусусиятларини ташхислаш	3
2.	Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	Akademik eshkak eshishda qayiqni sportchiga individual sozlash metodikasi	8
3.	S.Toylibaev	Sportta qollanılatuǵın dopingke qarsı ilajlar haqqında túsinik	13
4.	T.Djumaniyazova, L.Kungratbaeva	Gimnastika vositalari orqali oliy ta’lim muassasalari talabalarini kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirish	20
5.	Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich, Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı	Balalar hám óspirimler sportın jetilistiriwdiń tiykarǵı mashqalaları	26
6.	Nurekeev Bayrambay Temirbaevich	Yosh polvonlarning tezkor kuch qobiliyatini rivojlantirishda qobiliyatning ahamiyati	32
7.	Mambetkasimova Qırmızı, Yoldashova Farangiz	Bosqon uloqtiruvchi sportchilar mashg‘ulotlarining o‘ziga xos ahamiyati	37
8.	Asqar Amonov	7-8 yoshli stol tennischilar maxsus jismoniy tayyorgarligiga ta’sir qiluvchi omillar	42
9.	Икбол Исаев Бурханович	Приоритет развития рабочей способности у борцов с помощью упражнений по подъему соперника	48
10.	Utemuratov Ixlas Tileumuratovich	Háq qıylı júklemeler tásirine balalar hám jas óspirimler organizminiń fiziologiyalıq reakciyası	53
11.	N.S.Kurbanova	Basketbolchi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish tahlili	58
12.	K.Razaxov	Kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi yuqori malakali xotin-qizlarning taktik tayyorgarlik asoslari	65
13.	R.D.Allambergenova	Motorni muvofiqlashtirish qobiliyatlari maktabgacha bolalik davrida sport faoliyatining muvaffaqiyat omili sifatida	71
14.	Abdullaev Islam Maxmudovich	Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini baholash va samaradorligini aniqlash	75
15.	Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	Akademik eshkak eshuvchilarni eshkak eshish vaqtida texnik xatolarini aniqlash va ularni kooreksiyalash metodikasi	78
16.	Allanazarov Ikram Genjeyevich	Boks sportida himoya texnikasi	87
17.	Paluaniyazova Naubaxar Abdreimovna, Avezbaev Aziz	Jas basketbolshılardıń shınıǵıw processinde jeńil atletika qurallarınan paydalanıw	90

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
18.	С.Р.Шакирзянова	Итоги общей физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного института и особенности их взаимосвязи	95
19.	Baltabeva Gúzal Maxsetovna	Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish	100
20.	Т.Ш.Сейтмуратов	Талаба футболчиларнинг функционал тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари асосида жисмоний тайёргарликни индивидуаллаштириш омиллари	105
21.	A.Yakupbaev, D.Abdullaeva	15-16 jaslı erkin gúresshi qızlardıń kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw	114
22.	Tashnazarov Djasur Yuldashevich	Yunon-Rim kurashida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda biomexanik tahlil qilishning o‘rni (tik turgan holatda beldan oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishdagi kinematikasi asosida)	119
23.	Tashnazarov Djasur Yuldashevich	Yunon-Rim kurashchilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari (tik turgan holatda qo‘lni tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslanadi)	129
24.	Nurmedov Nurmuxammed Axmed ulı, Tanirbergenova Dinara Mubarak qizi	Jeńil atletikanıń ózine tán ózgeshelikleri	138
25.	Муминов Ферузжон Ильхомович	Роль психологической подготовки в комплексной подготовки юных футболистов	142
PEDAGOGIKA			
26.	Sabirova Zebo Baxramovna	Ingliz tili darslariga adaptiv sport turlarini integratsiyalashning amaliy strategiyalari	151
27.	A.Xojametov	Beshta tashabbus va uning yoshlar ma’naviyatini yuksaltirishdagi o‘rni	156
28.	Mırzataeva Gulmira Muratbaevna	Qánigelik pánlerdi oqıtıwda interaktiv metodlardan paydalanıw nátiyjeleri	159
29.	Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı	O‘qituvchilarda media savodxonlikni shakllantirish metodikasi	164
30.	Abdullaev Islam Maxmudovich	Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirish mezonlari	179
31.	Ramazanov Medetbay Baxıtbaevich	O‘quvchilarda ekologik madaniyatni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish	185

PEDAGOGIKA			
32.	Қурбаназаров Муратбай Қунназарович, Арзыбаев Шынғыс Дузелбаевич, Абдирахманова Саида Абдисаитовна	Медицинада клиникалық пәнлерди оқытыўда интерактив усыллардың нәтийжелилиги	190
33.	Nurekeev Bayrambay Temirbaevich, Abdullaeva Umida Xalilla qizi	Polvonlarda shikastlantirishlarning kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf etishning pedogogik yechimlari va tahlili	195
34.	Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich	Sport tálim mákemelerinde “Inklyuziv bilimlendiriw modeli”nen paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın asırıw jolları	200
35.	Mırzataeva Gulmira Muratbaevna	Oqıtıwda interaktiv metodlardıń abzallıǵı	205

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

№ 1

Baspaǵa tayarlaǵan:
G.Mırzataeva

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54, +998(91) 304-47-77

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