ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK
DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

10 – 11
APREL

2026

"SPORT TARAWÍNDA ILIMIY IZERTLEWLERDI QOLLANIWDA ZAMANAGÓY INNOVACIYALÍQ TEXNOLOGIYALARDAN PAYDALANIWDIŃ MASHQALALARÍ HÁM SHESHIMLERI" ATAMASÍNDAGÍ XALÍQARALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ

MATERIALLARÍ

NUKUS 2026

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI JOQARI BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALI

"SPORT TARAWINDA ILIMIY IZERTLEWLERDI QOLLANIWDA ZAMANAGÓY INNOVACIYALIQ TEXNOLOGIYALARDAN PAYDALANIWDIŃ MAShQALALARI HÁM SHEShIMLERI" ATAMASINDAǴI XALIQARALIQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASI

“SPORT SOHASIDA ILMIY TADQIQOTLARNI QO‘LLASHDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI” MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ “ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРИМЕНЕНИИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ СПОРТА”

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE “PROBLEMS AND SOLUTIONS OF USING MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE APPLICATION OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS”

10-11 Aprel, 2026-jıl

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Shólkemlestiriwshi komitet baslıǵı:

Bayrambay Erimbetov Karlıbaevich	– Filial direktorı

Shólkemlestiriwshi komitet baslıǵı orınbasarı

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	– Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor orınbasarı, professor

Shólkemlestiriwshi komitet aǵzaları

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich	– “Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıǵı, professor
Toylibaev Sultanbek Muxidovich	– “Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedra baslıǵı, professor
Primbetov Azamat Auezbaevich	– “Kordinacion hám cikllıq sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası baslıǵı, docenti
Seytmuratov Timur Shamshetovich	– “Sport oyınları teoriyası hám metodikası” kafedrası baslıǵı, docenti
Astankulova Dilnur Furkat qızı	– “Kordinacion hám cikllıq sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası docenti
Jarilkapov Ulıǵbek Baxadirovich	– “Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedra docenti
Xojanov Gafur Gayratbaevich	– “Kordinacion hám cikllıq sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası stajyor-oqıtıwshısı
Ametova Sveta Ganibaevna	– Ilimiy izertlewler, innovaciyalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri
Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı	– Ziyrek studentlerdiń ilimiy-izertlew iskerligin shólkemlestiriw bólimi baslıǵı
Xabipova Nasiba Kóshkinbay qızı	– Ziyrek studentlerdiń ilimiy-izertlew iskerligin shólkemlestiriw bólimi injeneri
Jarılxasinov Aman Nurxasım ulı	–Xalıq aralıq baylanıslar bólimi metodisti

Juwaplı redaktor

Berdimbetova Sarbinaz Dauletbaevna	– Baspa redakciya bólimi redaktorı

Joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciyalar ministrliginiń 2026-jıl 16-yanvar kúngi “2026-jılda ótkeriletuǵın xalıqaralıq hám respublika kólemindegi ilimiy hám ilimiy-texnikalıq is-ilajlar haqqında”ǵı 11-sanlı buyrıǵına tiykar, Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialında “Sport tarawında ilimiy izertlewlerdi qollanıwda zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıwdıń mashqalaları hám sheshimleri” atamasındaǵı xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya usı jıldıń 10-11-aprel kúnleri ótkerildi.

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

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

®ÓzMDTSU Nókis filialı

I SEKCIYA. SPORT SHINIĠIWLARI PROCESINDE INNOVACION TEXNOLOGIYALARDI QOLLAW

KURASH MASHG‘ULOTLARIDA VIDEOANALIZ VA BIOMEKANIK TEXNOLOGIYALARNING SAMARADORLIGI

Erimbetov Bayrambay Karlibaevich

O‘zDJTSU Nukus filiali direktori p.f.d (DSc) professor

Email: legend_ball@mail.ru
O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *kurash, videoanaliz, biomekanika, sport texnologiyalari, harakat tahlili, mashg‘ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, samaradorlik, kinematika, dinamika, sport natijalari, jarohatlanish profilaktikasi, raqamli monitoring.*

Ключевые слова: *борьба (кураш), видеоанализ, биомеханика, спортивные технологии, анализ движения, тренировочный процесс, техническая подготовка, эффективность, кинематика, динамика, спортивные результаты, профилактика травм, цифровой мониторинг.*

Keywords: *wrestling (kurash), video analysis, biomechanics, sports technologies, motion analysis, training process, technical training, efficiency, kinematics, dynamics, sports performance, injury prevention, digital monitoring.*

Kirish: Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga ham bevosita bog‘liq. So‘nggi yillarda sport sohasida innovatsion texnologiyalarni joriy etish, xususan videoanaliz va biomekanik yondashuvlardan foydalanish murabbiylik amaliyotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bu esa sportchilarning harakat faoliyatini chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va ularni samarali bartaraf etish imkonini yaratadi.

Kurash sporti insoniyat tarixida qadimdan shakllangan bo‘lib, jismoniy va ma’naviy tarbiya vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbek milliy kurashi nafaqat sport turi, balki milliy madaniyat va an’analarning ajralmas qismi hisoblanadi. So‘nggi yillarda Kurash sportining xalqaro miqyosda rivojlanishi ushbu sport turining ilmiy asoslarini chuqur o‘rganish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-songi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida ko‘zda tutilgan xususan “kurash milliy sport turi bo‘yicha ilmiy-tadqiqot loyihalarini amalga oshirib borish, shuningdek, zarur o‘quv-uslubiy va ilmiy-amaliy qo‘llanmalarni ishlab chiqishni tashkil qilish” vazifalarni samarali amalga oshirish uchun mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Kurash sporti o‘ziga xos murakkab texnik va taktik harakatlarga boy bo‘lib, unda har bir usulning aniqligi, tezligi va muvozanati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. An’anaviy mashg‘ulot usullarida ko‘pincha murabbiyning vizual kuzatuviga tayaniladi, bu esa ba’zi nozik jihatlarning e’tibordan chetda qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli videoanaliz vositalari orqali harakatlarni qayta ko‘rib chiqish va biomekanik tahlil asosida baholash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Biomekanik texnologiyalar yordamida sportchining harakatlari fizik qonuniyatlar asosida o‘rganilib, kuch, tezlik, burchak va muvozanat kabi ko‘rsatkichlar aniq tahlil qilinadi. Videoanaliz esa ushbu jarayonni vizual ravishda qo‘llab-quvvatlab, harakatlarning dinamikasini bosqichma-bosqich ko‘rib chiqish imkonini beradi. Natijada mashg‘ulot jarayoni yanada individuallashtiriladi va samaradorligi oshadi.

Mazkur tezisning maqsadi kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda ularning amaliy ahamiyatini yoritishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili: Sport biomekanikasi va videoanaliz texnologiyalarining samaradorligi ko‘plab olimlar tomonidan ilmiy asoslab berilgan. Xususan, Vladimir M. Zatsiorsky o‘z tadqiqotlarida sport harakatlarini biomekanik tahlil qilish texnik mahoratni oshirishda muhim omil ekanligini ta’kidlab, “harakat tuzilmasini chuqur anglash yuqori sport natijalariga erishishning asosidir” deb qayd etadi.

Shuningdek, Mark L. Knudson ilmiy ishlarida videoanaliz orqali beriladigan vizual teskari aloqa sportchilarning texnik xatolarini tezroq aniqlash va tuzatishga yordam berishini asoslab bergan. Uning fikricha, “vizual tahlil sport o‘rganish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi”.

Yakka kurash sport turlari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda ham biomekanik yondashuvning ahamiyati alohida ta’kidlanadi. Olimlar harakatlarning fazoviy-vaqtinchalik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish orqali texnik usullarni optimallashtirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, mavjud ilmiy adabiyotlar videoanaliz va biomekanik texnologiyalar kurash mashg‘ulotlarida samaradorlikni oshirishning muhim vositasi ekanligini tasdiqlaydi.

Metodologiya: Mazkur tadqiqotda kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalarning samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy usullar uyg‘un holda olib borildi.

Tadqiqot ob’ekti sifatida 18–23 yoshdagi kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar jalb qilindi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (videoanaliz va biomekanik tahlil qo‘llanilgan holda mashg‘ulot o‘tkazilgan) hamda nazorat guruhi (an’anaviy mashg‘ulot usullari asosida shug‘ullangan).

1-jadval.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Metod nomi	Mazmuni (qisqacha tavsifi)
Pedagogik kuzatuv	Sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi texnik harakatlari muntazam kuzatildi
Videoanaliz	Harakatlar maxsus dasturlar yordamida yozib olinib, bosqichma-bosqich tahlil qilindi
Biomekanik tahlil	Harakatlarning kinematik va dinamik ko‘rsatkichlari (tezlik, burchak, kuch) o‘rganildi
Taqqoslash metodi	Tajriba va nazorat guruhlari natijalari o‘zaro solishtirildi
Statistik tahlil	Natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ishonchliligi baholandi

Videoanaliz jarayonida sportchilarning texnik usullari (uloqtirish, muvozanat saqlash, qarshi harakatlar) yuqori aniqlikda qayd etildi va harakatlar fazalari alohida tahlil qilindi. Biomekanik yondashuv orqali tana segmentlarining o‘zaro harakati, og‘irlik markazining siljishi hamda kuch momentlari aniqlashtirildi.

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi va har bir bosqichda sportchilarning texnik ko‘rsatkichlari qayd etib borildi. Yakuniy natijalar asosida videoanaliz va biomekanik texnologiyalarning mashg‘ulot samaradorligiga ta’siri baholandi.

Natiyja: Mazkur tadqiqot doirasida kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi tajriba yo‘li bilan baholandi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida asosiy texnik va funksional ko‘rsatkichlar bo‘yicha taqqoslash ishlari olib borildi. Olingan ma’lumotlar sportchilarning texnik tayyorgarligi, harakat aniqligi hamda umumiy natijadorligida sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Tajriba guruhida zamonaviy tahlil vositalaridan foydalanish natijasida harakatlarni chuqur tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni qisqa muddatda bartaraf etish imkoniyati yaratildi. Bu esa nafaqat mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirdi, balki sportchilarning individual rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. 2-jadvalda olingan eksperimental natijalar keltirilgan:

2-jadval.

Tadqiqotdan keying ko‘rsatkichlar (eksperimental natijalar).

№	Ko‘rsatkich	Nazorat guruhi (n=15)	Tajriba guruhi (n=15)	O‘zgarish (%)	Izoh
1	Texnik xatolar soni (ta)	12.4 ± 1.8	8.1 ± 1.3	↓ 34.7%	Videoanaliz orqali xatolar aniqlanib, tuzatish samaradorligi oshdi
2	Harakat aniqligi (%)	68.5 ± 4.2	82.7 ± 3.9	↑ 20.7%	Biomekanik tahlil asosida texnika optimallashtirildi
3	Muvozanatni saqlash vaqti (sek)	6.8 ± 1.1	9.4 ± 1.2	↑ 38.2%	Tana markazi nazorati yaxshilandi
4	Harakat tezligi (m/s)	1.9 ± 0.3	2.4 ± 0.2	↑ 26.3%	Harakatlar dinamikasi oshdi
5	Jarohatlanish holatlari (oyiga, ta)	3.2	1.7	↓ 46.8%	To‘g‘ri biomekanik bajarilish tufayli xavf kamaydi
6	Texnik usulni bajarısh samaradorligi (%)	71.2 ± 5.0	86.9 ± 4.4	↑ 22.0%	Uloqtirish va qarshi usullar sifat jihatdan yaxshilandi
7	Umumiy sport natijasi (ball)	75.6 ± 6.3	89.3 ± 5.7	↑ 18.1%	Musobaqa natijalarida ijobiy o‘sish kuzatildi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, videoanaliz va biomekanik texnologiyalar qo‘llanilgan tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, texnik xatolar soni nazorat guruhida o‘rtacha 12.4 ± 1.8 ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 8.1 ± 1.3 gacha kamayib, 34.7% ga pasayganligi aniqlandi. Bu esa videoanaliz orqali xatolarni aniqlash va ularni tuzatish samaradorligi yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

Harakat aniqligi ko‘rsatkichi nazorat guruhida 68.5 ± 4.2% bo‘lgan bo‘lsa, tajriba guruhida 82.7 ± 3.9% ga yetib, 20.7% ga oshgan. Shu bilan birga, muvozanatni saqlash vaqti ham sezilarli yaxshilanib, 6.8 ± 1.1 soniyadan 9.4 ± 1.2 soniyaga (+38.2%) ortgan. Bu natijalar biomekanik yondashuv orqali tana markazini nazorat qilish va koordinatsiyani rivojlantirish samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Harakat tezligi ham tajriba guruhida 1.9 ± 0.3 m/s dan 2.4 ± 0.2 m/s gacha oshib, 26.3% o‘sish qayd etildi. Jarohatlanish holatlari esa aksincha kamayib, nazorat guruhida oyiga o‘rtacha 3.2 ta bo‘lgan bo‘lsa, tajriba guruhida 1.7 tagacha tushib, 46.8% ga kamaygan. Bu biomekanik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan harakatlar jarohatlarning oldini olishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, texnik usullarni bajarısh samaradorligi 71.2 ± 5.0% dan 86.9 ± 4.4% gacha (+22.0%) oshgan bo‘lsa, umumiy sport natijalari 75.6 ± 6.3 balldan 89.3 ± 5.7 ballgacha (+18.1%) yaxshilangan. Olingan barcha natijalar statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi ($p < 0.05$).

Umuman olganda, tadqiqot natijalari videoanaliz va biomekanik texnologiyalar kurash mashg‘ulotlarida yuqori samaradorlikka erishishda muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Muhokama: Olingan natijalar kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalarni qo‘llash an’anaviy usullarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida, ayniqsa, texnik xatolarni kamaytirish va harakat aniqligini oshirish bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Bu natijalar sport biomekanikasi bo‘yicha ilmiy qarashlar bilan mos keladi.

Texnik xatolar sonining kamayishi videoanaliz orqali sportchilarning o‘z harakatlarini vizual ko‘rib chiqish imkoniyati bilan bog‘liq. Bu yondashuv o‘z-o‘zini tahlil qilishni rivojlantirib, murabbiy tavsiyalarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Biomekanik tahlil natijalari harakat aniqligi, muvozanat va tezlikning oshganini ko‘rsatdi. Bu tana segmentlari muvofiqligi va og‘irlik markazini to‘g‘ri boshqarish bilan izohlanadi. Natijada texnik usullar samaradorligi ortdi.

Jarohatlanish holatlarining kamayishi biomekanik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan harakatlar bilan bog‘liq bo‘lib, bu sport xavfsizligi uchun muhimdir. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning individuallashtirilishi sportchilarning imkoniyatlariga mos yuklama berishni ta’minladi.

Biroq, texnologiyalarni qo‘llash uchun maxsus jihozlar va murabbiylar malakasi zarur. Kelgusida bu yo‘nalishda tadqiqotlarni kengaytirish maqsadga muvofiq.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijalari kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv sportchilarning texnik tayyorgarligini chuqur tahlil qilish, harakatlardagi xatolarni aniq aniqlash va ularni qisqa muddatda bartaraf etish imkonini berdi.

Tajriba natijalari asosida sportchilarning harakat aniqligi, tezligi, muvozanati va umumiy natijadorligi sezilarli darajada oshgani, shuningdek, jarohatlanish holatlari kamaygani aniqlandi. Bu esa videoanaliz va biomekanik tahlilning nafaqat texnik, balki sog‘lomlashtirish va profilaktik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, mazkur texnologiyalar mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, murabbiylar uchun obyektiv va aniq tahlil asosida qaror qabul qilish imkoniyatini kengaytiradi. Bu esa sport tayyorgarligini yangi, ilmiy asoslangan bosqichga olib chiqadi.

Umuman olganda, videoanaliz va biomekanik texnologiyalarni kurash mashg‘ulotlariga keng joriy etish sportchilar natijadorligini oshirish, ularning texnik mahoratini takomillashtirish hamda milliy kurash sportining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini kuchaytirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

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

2. Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов // Мир образования – образование в мире. – 2010. - №2 (38). 45-53.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2005. – 286 b.

4. Bobomurodov F.I. Milliy kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2013. – 240 b.

5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 1991. – 543 s.

6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

7. Sacripanti A. Biomechanical Classification of Judo Throwing Techniques (Nage Waza). – Rome: University of Rome, 2010.

8. Sterkowicz S. Biomechanical Analysis of Throws in Combat Sports. – Krakow: University School of Physical Education, 2011.

9. Erimbetov B.K. Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida pedagogik nazoratni ta’minlash yo‘llari// Monografiya. Nukus: Print Darhan, 2024. -278 b.

10. Erimbetov, B. K. (2019). Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers’ Actions. Eastern European Scientific Journal, (1).

11. Tajibaev S.S. O‘smir kurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash/ Ped. fan. dok. dis.avtoreferati (DSc) –Chirchiq: «Toshkent kimyo-texnologiya instituti» bosmaxonasi, 2019. – 77 b.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

ESHKAK ESHISHDA MIKROFAZALAR ORQALI TEXNIK XATOLARINI BIOMEXANIKA LABORATORIYASIDA ANIQLASH ASOSLARI

I.M.Mambetnazarov O‘zDJTSU Nukus filiali
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari
p.f.d(DSc), professor
islambekmambetnazarov95@gmail.com

Ka’lit so‘zlar: Akademik eshkak eshish, mikrofazalar, texnik xatolar, biomexanika, mashg‘ulot, xatolarni aniqlash, korrektsiyalash.

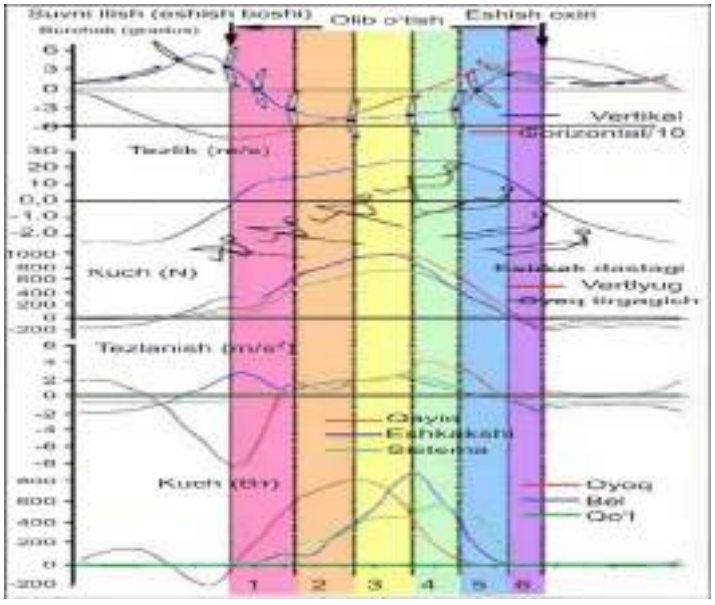
Ключевые слова: Академическая гребля, микрофазы, технические ошибки, биомеханика, тренировка, выявление ошибок, коррекция.

Keywords: Academic rowing, microphases, technical errors, biomechanics, training, error detection, correction.

Kirish. Dunyoda suv sporti turlarini ommalashtirish va iqtidorli yoshlarni akademik eshkak eshish bilan shug‘ullanish uchun saralash va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Akademik eshkak eshishni aholi o‘rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish hamda uni professional sportchilarni tayyorlash, yuqori malakali sportchilarni qamrab olish va yoshlarni barkamol etib tarbiyalashga xizmat qiladigan sport turi sifatida targ‘ib qilish masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Akademik eshkak eshish bo‘yicha xalqaro talablarga muvofiq zamonaviy suv sporti inshootlarini qurish, rekonstruksiya qilish va moddiy-texnika bazasini takomillashtirish muhim muammo sifatida ko‘rib chiqilmoqda. Shu bilan birga, eshkak eshuvchi sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida texnik harakatlarini bajarıshdagi xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini ishlab chiqish dolzarb muammo sifatida qaraladi.

Tadqiqot maqsadi. Eshkak eshishda mikrofazalar orqali texnik xatolarini biomexanika laboratoriyasida aniqlash asoslashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mikrofazalar. Eshkak eshishdagi tayanch fazasi olti qismga yoki mikrofazaga bo‘linishi mumkin. Quyida rasmda ko‘rsatilgan eshish davridagi asosiy biomexanik parametrlar bilan bog‘liq grafik tasviri va mikrofazalar va ular orasidagi chegaraviy holatlarning tavsifi keltirilgan.



Suvni ilish, tortishni boshlashda eshkak harakat yo‘nalishini o‘zgartiradi. Eshkak dastagi va ilgakka(vertlyuga) uncha katta bo‘lmagan inersiya kuchlari ta’sir qiladi, oyoq tirgagichka esa bu kuchlar ancha katta bo‘ladi, bu esa qayiqning eng yuqori salbiy tezlanishiga va eshkakchining ijobiy tezlanishiga sabab bo‘ladi.

1. Eshkak yuzasining suvga kirishi. Dastagining kuchi va tezligini tez oshirish. Qayiqning tezlanishi ham ortadi va ijobiy bo‘lib qoladi, eshkakchining massa markazi (MM) tezlanishi esa kamayadi.

2. Eshkakchining tezlanishi. Eshkak dastagining kuchi va tezligi sekinroq ortadi. Oyoqlar taxminan maksimal quvvat ishlab chiqaradi, bu eshkakchining MM tezlanishini oshiradi, ammo qayiq tezlanishini kamaytiradi.

3. Sistemaning tezlanishi. Kuchlar maksimal kuchlarga yaqin va juda kam ortadi, lekin dastagning tezligi o‘sishda davom etadi. Oyoq kuchi pasayadi va tana eng kuchli segmentga aylanadi. Eshkakchi va qayiqning MM tezlanishi deyarli o‘zaro teng va butun sistemaning MM tezlanishiga teng.

1-rasm. Ishning to‘liq siklidagi berilgan kuchlansishning biomexanik tahlili

Izoh: Eng chuqur eshkak yuzasining suvga botishi. Ikkinchi sinish - egri chiziqli kuchlanish. Oyoqlarning maksimal tezligi va ishlash quvvati.

QQTva oyoqchadagi maksimal kuchlanish, gavda maksimal tezligi va quvvati, sistema massalar markazining maksimal tezlanishi. 4. Qayiqning tezlanishi. Eshkaklar qayiq o‘qiga perpendikulyar holda kesib o‘tadi va ularning tezligi deyarli o‘zgarmas bo‘ladi. Barcha kuchlanishlar kamayadi, ammo oyoq tirgagidagi kuchlanishlar to‘xtatishga qaraganda tezroq kamayadi va bu qayiqning eng yuqori ijobiy tezlanishini keltirib chiqaradi, garchi eshkakchi va tizimning MM tezlanishi pasayadi. 5. Eshkak yuzasini suvdan chiqarib olish. Eshkak dastagining tezligi va barcha kuchlar pasayadi. Oyoq tirgagidagi zo‘riqish Eshkak dastagidagi zo‘riqishdan past bo‘ladi, bu esa eshkakchining va butun tizimning MM salbiy tezlanishiga olib keladi. Eshkak yuzasining toliq havodagi xolati . Zo‘riqish va tezlanish nolga yaqin.

6. Havodagi erki harakat. Eshkak dastagi inersiya bo‘yicha qayiq burni tomon harakatlanishda davom etadi. Eshkakchining MM qayiq burni tomon harakatlana boshlaydi (salbiy tezlanish), bu qayiqning biroz ijobiy tezlanishini keltirib chiqaradi. Ishqalanish kuchlari tufayli sistemaning tezlanishi salbiy bo‘ladi.

Eshish oxiri. Eshkak o‘z harakat yo‘nalishini o‘zgartiradi. Inersiya kuchlari eshkak dastagi, vertlyukda va oyoq tirgagichida vujudga keladi. Mikrofazalarning keltirilgan ta’riflaridan foydalangan holda eshish uslublarini tahlil qilamiz.

Tadqiqot natijasi va uning muhkamasi. Tajriba uchun dastlabki ma’lumotlarni olish uchun biz Concept2 ergometrida texnikani baholash va kombinatsiyalangan test o‘tkazdik. Texnikaning faza-tezlik parametrlarini baholash natijalari 1-jadvalda keltirilgan, barcha guruh eshkak eshuvchilarini nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

1-jadval

Fazaviy tezliklarning o‘rtacha guruh qiymatlari va standart chetlanishlari eshkak eshish texnikasining parametrlari

Temp (shiddat)	Ko‘rsatkich	Oyoqlar	Gavda	Qo‘llar
20	Ko‘rsatkich	0.35 ± 0.06	0.34 ±0.07	0.20 ±0.07
	fazaviy siljish, soniya	0.86 ±0.14	0.7 ± 0.08	1.22 ±0.21
25	tezlik, m/s	0.36 ± 0.06	0.29 ± 0.05	0.23 ± 0.06
	fazaviy siljish, soniya	0.98 ±0.12	0.86 ± 0.26	1.48 ±0.23

1-jadvalda texnika faza-tezlik parametrlarining o‘rtacha qiymatlarini model qiymatlari bilan taqqoslash natijalari keltirilgan.O‘rtacha qiymatlarning modeldan og‘ishi ahamiyatini tekshirish va o‘rtacha qiymatni doimiy bilan taqqoslash uchun Styudentning /-mezoni bo‘yicha o‘tkazildi. Shu bilan birga, ushbu sinaluvchilarda eshkak eshish texnikasining sifat ko‘rsatkichlari model analoglaridan pastligi, ya’ni ulardan sezilarli darajada farq qilishi haqidagi gipotezani tekshirish vazifasi qo‘yildi. Model parametrlari bilan taqqoslash uchun faqat eshkakchilarning daqiqasiga 25 va 35 marta eshish shiddatida ko‘rsatgan natijalaridan foydalanildi. Modelda mavjud bo‘lgan bir daqiqada 45 marta eshkak eshish uchun parametrlar to‘plami tadqiqotda qo‘llanilmadi, chunki uning ishtirokchilari ergometrda o‘z harakatlarini yetarlicha tez boshqarishga qodir emasligi aniqlandi.

2-jadaval

Tekshirilayotgan guruh eshkakchilari texnikasining fazaviy va tezlik parametrlarini (X) model qiymatlari (M) bilan taqqoslash

Temp	segment	ko‘rsatkich	*X*	M	*t*	*P*
25	oyoqlar	fazaviy siljish, soniya	0.36	0.35	1.47	**>0.05**

		tezlik, m/s	0.98	1.30	12.56	<0.05
	gavda	fazaviy siljish, soniya	0.29	0.25	5.20	<0.05
		tezlik, m/s	0.86	1.10	5.13	<0.05
	qo‘llar	fazaviy siljish, soniya	0.23	0.22	0.65	**>0.05**
		tezlik, m/s	1.48	1.70	5.09	<0.05

Eshkak eshuvchilarni nazorat va tajriba guruhlariga ajratish ikki guruhda statistik ahamiyatga ega farqlar kuzatilmasligi uchun juftlikda tanlash va avval to‘plangan dastlabki natijalarni keyingi taqqoslash usuli bilan amalga oshirildi.

Farqning ahamiyatliligi normal to‘plamlardan mustaqil tanlanmalar uchun Styudentning G-mezoni bo‘yicha baholandi.

Tajriba va nazorat guruhlari texnikasining fazaviy tezlik parametrlarining o‘rtacha guruh qiymatlari, ularni taqqoslashning mezonli statistikasi va tegishli ahamiyatlilik darajalari (p) 2-jadvalda keltirilgan.

Bunda 20 tempda oyoqlar faza siljishi nazorat guruhida 0,34 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 0,35 soniyani, t 0,56ni, P >0.05 tashkil etdi, tezlik ko‘rsatkichi bo‘yicha nazorat guruhida 0,88m/s tashkil etgan bo‘lsa tajriba guruhida 0,85 m/s t 0.67, P >0.05 tashkil etdi, 25 tempda oyoqlar faza siljishi nazorat guruhida 0,35 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 0,38 soniyani t 1,86 ni, P >0.05, tezlik ko‘rsatkichi bo‘yicha nazorat guruhida 0,98m/s tashkil etgan bo‘lsa tajriba guruhida 0,99 m/s t 0,21ni, P >0.05 tashkil etdi, 30 tempda oyoqlar faza siljishi nazorat guruhida 0,23 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 0,21 soniyani, tezlik ko‘rsatkichi bo‘yicha nazorat guruhida 1,15m/s tashkil etgan bo‘lsa tajriba guruhida 1,23 m/s t 1,09ni, P >0.05 tashkil etdi, 35 tempda oyoqlar faza siljishi nazorat guruhida 0,28 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 0,25 soniyani t 1,16 ni, P >0.05, tezlik ko‘rsatkichi bo‘yicha nazorat guruhida 1,29m/s tashkil etgan bo‘lsa tajriba guruhida 1,28 m/s t 0,22ni, P >0.05 tashkil etdi, gavda va qo‘llar bo‘yicha ham natijalar o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Farqlar yo‘qligi haqidagi taxminni qabul qilish mumkin bo‘lmagan hollarda, ahamiyatlilik darajalari yarim qalin shrift bilan ajratilgan.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarni texnikaning faza-tezlik parametrlari bo‘yicha sinov-ishlarining o‘xshashligini tekshirish natijalari

Temp	Segment	ko‘rsatkich	NG	TG	*t*	*P* _
20	Oyoqlar	fazaviy siljish, soniya	0.34	0.35	0.56	>0.05
		tezlik, m/s	0.88	0.85	0.67	>0.05
	Gavda	fazaviy siljish, soniya	0.32	0.38	2.54	**<0.05**
		tezlik, m/s	0.71	0.66	1.34	>0.05
	Qo‘llar	fazaviy siljish, soniya	0.18	0.20	0.58	>0.05
		tezlik, m/s	1.19	1.24	0.55	>0.05
25	Oyoqlar	fazaviy siljish, soniya	0.35	0.38	1.86	>0.05
		tezlik, m/s	0.98	0.99	0.21	>0.05

3-jadvalda nazorat test sinovidagi guruhlarning natijalari va uning ko‘rsatkichlari bo‘yicha tenglikni baholash natijalari keltirilgan.

Xulosa. Eshkak eshishda mikrofazalar orqali texnik xatolarini biomexanika laboratoriyasida aniqlash bo‘yicha tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruhlari texnikasining fazaviy tezlik parametrlarining o‘rtacha guruh qiymatlari, ularni taqqoslashning mezonli statistikasi va tegishli ahamiyatlilik darajalari (p) keltirilgan. Bunda 20 tempda oyoqlar faza siljishi nazorat guruhida 0,34 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 0,35 soniyani, t 0,56ni, P >0.05 tashkil etdi, gavda va

qo‘llar bo‘yicha ham natijalar o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Oyoqlarning maksimal tezligi suvda yuqoriroq harakatlanadi. Yuqori kuch bilan birga, bu oyoqlarning yuqori ulushini beradi: suvda eshkak eshishda 45%: 37%: 18% va statsionar ergometrda 37%: 41%: 22% oyoq, gavda va qo‘larning ulushiga teng. Ergometrda eshkak eshishda inersiya kuchi ta’sirida oyoqlarning ko‘proq bukilishi hisobiga eshish tortish va oyoqlarning ishlash amplitudasi 3-5% ga uzunroq bo‘ladi; Xulosa qilib aytganda, turli profildagi eshkakchilar suvda va ergometrda turlicha ish quvvatiga ega bo‘lishi mumkin deb faraz qilsak buladi. Oyoqlari tez ishlovchi eshkakchi suvda ko‘proq kuchlanish ishlab chiqaradi, statik oyoqli va tananing yuqori qismi kuchliroq bo‘lgan eshkakchi esa ergometrda eng yaxshi natijani ko‘rsatadi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Яковенко Е. О. Определение информативных критериев отбора и их значимости для формирования экипажей в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям // Слобожанський науково-спортивний вісник. Ҳарьков: Ҳарьковская государственная академия физической культуры, 2013. № 2(35). - С.39-43.

2. Яковлев, А.Н. Структура построения учебно-тренировочной деятельности в циклических видах спорта (на примере академической гребли))/ А.Н. Яковлев, О.М. Макарина, Н.А. Глушенко. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - Электрон. дан. - 2018. - № 2. - С. 73- 80.

3. Грантынь, К. Х. Гребля академическая : Примерная программа подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. – ISBN 5-85009-943-3

4. Жуков С.Е. Гребля академическая: программа для детско-юношеских спорт. шк. и специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва / разраб. : С.Е. Жуков, Т.А. Жукова, О.В.

5. Гайдук. – Минск: БГАФК, 2003. – С.102-106.

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ЕВРАЗИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Л.Н. ГУМИЛЕВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Мырзаев Мелекша Османович, к.п.н., доцент
Тажигулова Батима Мажитовна, к.п.н., доцент
Куланова Куралай Кадыровна, старший преподаватель
Кауханова Маххаббат Сагидулаевна, старший преподаватель
Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
Республика Казахстан, г. Астана
E-mail: zhanar100@mail.com

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура, физическая активность, здоровье

Key words: motivation, students, physical education, physical activity, health

Введение. В современных условиях наблюдается снижение уровня физической активности среди студентов, что обусловлено цифровизацией общества, увеличением учебной нагрузки и изменением образа жизни молодежи. В связи с этим проблема формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой приобретает особую актуальность.Несмотря на значительное количество научных исследований в области физического воспитания, вопросы повышения мотивации студентов остаются недостаточно изученными, особенно с учетом современных образовательных и социальных условий.

Цель исследования. Целью исследования является выявление факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой, а также разработка рекомендаций по ее повышению.

Задачи исследования:

проанализировать научную литературу по проблеме мотивации;

- выявить основные мотивы и барьеры у студентов;
- определить эффективные педагогические методы повышения мотивации;
- обосновать практические рекомендации.

Методы организации исследования

В работе использовались следующие методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анкетирование студентов;
- педагогическое наблюдение;
- методы статистической обработки данных.

В исследовании приняли участие студенты высшего учебного заведения в возрасте 18–22 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования показали, что основными мотивами занятий физической культурой у студентов являются:

- стремление к поддержанию здоровья;
- улучшение физической формы;
- желание повысить внешний вид;
- социальное взаимодействие.

В то же время были выявлены факторы, снижающие мотивацию:

- нехватка свободного времени;
- низкий уровень интереса к традиционным формам занятий;
- отсутствие индивидуального подхода;
- недостаточная материально-техническая база.

Анализ полученных данных позволил установить, что наиболее эффективными способами повышения мотивации являются:

- внедрение инновационных и игровых методов обучения;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- использование цифровых технологий (фитнес-приложения, онлайн-контроль);
- создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятиях.

Также установлено, что значительную роль играет личность преподавателя, его профессионализм и способность заинтересовать студентов.

Заключение. Таким образом, мотивация студентов к занятиям физической культурой является сложным и многокомпонентным процессом, зависящим от педагогических, психологических и социальных факторов. Для повышения мотивации необходимо совершенствовать содержание и формы организации занятий, внедрять инновационные технологии и учитывать индивидуальные особенности студентов. Практическое применение результатов исследования может способствовать повышению уровня физической активности молодежи и укреплению их здоровья.

Список использованной литературы

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., 2010.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. — Киев, 2015.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб., 2011.
- Кузнецов В.С. Физическая культура студентов. — М., 2018.

УДК 796:004.8

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ДИАГНОСТИКЕ ТРАВМ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ

Салиева Айгуль Жанаевна, Усина Жанар Амангельдиновна Жумадильханов Аскар Анеович
Евразийский национальный унсиверситет имени Л.Н. Гумилева
Кафедра физической культуры и спорта Республика Казахстан, г. Астана
E-mail: zhanar100@mail.ru

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортивная медицина, травматизм, нагрузка, диагностика, прогнозирование

Key words: artificial intelligence, sports medicine, injuries, load, diagnostics, prediction

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, что значительно увеличивает риск травматизма и функциональных перегрузок спортсменов. В этих условиях особую актуальность приобретает внедрение инновационных технологий, среди которых ключевое место занимает искусственный интеллект (ИИ).

Использование ИИ в спортивной медицине позволяет повысить точность диагностики травм, своевременно выявлять предрасположенность к повреждениям и оптимизировать тренировочные нагрузки. Несмотря на значительное количество исследований в данной области, вопросы комплексного применения ИИ в системе медицинского сопровождения спортсменов требуют дальнейшего изучения и научного обоснования.

Цель исследования. Изучить возможности применения искусственного интеллекта в диагностике травм и прогнозировании тренировочных нагрузок у спортсменов, а также определить эффективность данных технологий в системе охраны здоровья.

Задачи исследования

1. Проанализировать современные подходы к применению ИИ в спортивной медицине.
2. Изучить методы диагностики травм с использованием интеллектуальных систем.
3. Рассмотреть технологии прогнозирования нагрузок и риска травматизма.
4. Оценить влияние ИИ на снижение уровня травматизма у спортсменов.

Методы организации исследования.

В работе использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- сравнительный анализ современных цифровых технологий;
- обобщение практического опыта применения ИИ в спорте;
- методы системного анализа и моделирования.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе исследования установлено, что искусственный интеллект активно внедряется в различные направления спортивной медицины.

1. Диагностика травм

ИИ позволяет анализировать большие массивы медицинских данных (МРТ, КТ, УЗИ, биомеханические показатели) и выявлять даже скрытые повреждения. Алгоритмы машинного обучения способны:

- автоматически распознавать повреждения связок и мышц;
- выявлять микротравмы на ранних стадиях;
- повышать точность диагностики по сравнению с традиционными методами.

Особое значение имеют компьютерные системы анализа движений, которые позволяют выявлять нарушения техники и биомеханики, являющиеся причиной травм.

2. Прогнозирование нагрузок

ИИ используется для анализа тренировочных данных (пульс, скорость, объем нагрузки, восстановление). На основе этих данных формируются индивидуальные модели спортсменов, которые позволяют:

- прогнозировать оптимальные тренировочные нагрузки;
- предупреждать состояние перетренированности;

- снижать риск травм за счет индивидуализации тренировочного процесса.

Например, системы на основе нейронных сетей способны прогнозировать вероятность травмы с учетом предыдущих нагрузок и физиологического состояния спортсмена.

3. Интеграция с носимыми технологиями

Современные wearable-устройства (фитнес-браслеты, GPS-трекеры, датчики движения) передают данные в системы ИИ в режиме реального времени. Это позволяет:

- контролировать состояние спортсмена во время тренировки;
- оперативно корректировать нагрузку;
- отслеживать восстановительные процессы.

4. Преимущества применения ИИ

- высокая точность анализа данных;
- возможность работы с большими объемами информации;
- индивидуальный подход к каждому спортсмену;
- снижение уровня травматизма;
- повышение эффективности тренировочного процесса.

5. Ограничения и проблемы

Несмотря на преимущества, существуют определенные трудности:

- высокая стоимость технологий;
- необходимость квалифицированных специалистов;
- вопросы конфиденциальности данных;
- ограниченность внедрения в массовом спорте.

Заключение. Таким образом, применение искусственного интеллекта в спортивной медицине является перспективным направлением, способствующим повышению эффективности диагностики травм и оптимизации тренировочных нагрузок. Использование ИИ позволяет не только своевременно выявлять повреждения, но и предотвращать их возникновение за счет точного прогнозирования и индивидуализации тренировочного процесса. Внедрение данных технологий способствует сохранению здоровья спортсменов, продлению их спортивной карьеры и повышению спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Баранов В.В. Современные технологии в спортивной медицине. – М.: Спорт, 2021.
2. Smith J. Artificial Intelligence in Sports Medicine. – London: Springer, 2022.
3. Иванов А.А. Цифровые технологии в спорте. – СПб., 2020.
4. McCall A., Dupont G. Injury prevention in elite athletes using data analytics // Sports Medicine, 2019.
5. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms // British Journal of Sports Medicine, 2005.

GOLBOL SPORT TURI MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH METODIKASI

O‘zDSA “Parasport va umumkasbiy fanlar” kafedrasi mudiri
p.f.d. (DSc) dotsent L.B.Sobirova
Email: *sobirovalaylo@gmail.com*

Kalit sozlar: Golbol sporti, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar, anketa so‘rovnoma, namunaviy kunlik reja, mashg‘ulot qismi.

Ключевые слова: Голбол, планирование тренировок, слепые и слабовидящие люди, анкета-опросник, примерный ежедневный план, тренировочная часть.

Keywords: Goalball, training planning, blind and visually impaired people, questionnaire, approximate daily plan, training part.

Kirish. Dunyoda bugungi kunda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni paralimpiya sport turlariga yo‘naltirish, tanlab olish, saralash hamda mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishning zamonaviy yo‘nalishlarini izlab topish, tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish talabini qo‘ymoqda. Shu bilan birga, golbol rivojlanib kelayotgan paralimpiya sport turlaridan biri hisoblanib,

ushbu sport turini rivojlantirish orqali nafaqat ommaviylikni ta’minlash, balki xalqaro sport musobaqalarida yangi marralarni qo‘lga kiritish imkoniyati bilan belgilanmoqda. Shu sababli ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni golbol sport turida tayyorgarlik tizimining har bir bosqichida mashg‘ulotlar jarayonini o‘z vaqtida va sifatli boshqarish uslubiyatini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Golbol sport turi mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil qilish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Biz ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni tayyorlovchi murabbiylarda maxsus anketa so‘rovnomasini o‘tkazdik. Bu orqali murabbiylarni golbol mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan vosita usullarini aniqlashga e’tibor qaratdik.

Anketa so‘rovnomasi 10 ta savoldan iborat bo‘lib, bular quyidagi natijalar aniqlandi: Birinchi “Golbol sport turi bilan faqat yuqori sport natijalarga erishish uchun shug‘illanasizmi?” degan savolimizga respondentarning 70 % yuqori natijaga erishish uchun shug‘ullanishini bildirgan bo‘lsa, 20 % shug‘ullinishni xohlashligini aytib o‘tdi. Qolgan 10 % ishtirokchilar esa natija bermasligini ta’kidlab o‘tdi.

A) xa
V) yo‘q
S) shug‘ullanmayman.

1-rasm. Golbol sport turi bilan shug‘ullanishda natijaga erishish ko‘rsatkichlari

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Golbol hozirgi kunda endi ommalashayotgan va rivojlanayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Respublikamizda yangi sport turi bo‘lganligi sababli sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun o‘quv-mashg‘ulot rejalari mavjud emas. Yuqoridagi muammolarni bartaraf etish maqsadida biz tomonimizdan golbol sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan na’munaviy kunlik reja ishlab chiqildi va amaliyotga joriy qilindi.

Golbol sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan na’munaviy kunlik rejada mashg‘ulot mazmuni, me’yori va tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalari tayyorgarlik, asosiy hamda yakuniy qismlarida yoritib berilgan. Hozirgi kunda sport natijalari o‘sib borayotganligi hamda raqobatbardosh sportchilarni mavjudligini inobatga olib, na’munaviy kunlik rejani integratsiyalashgan holatda tuzdik.

2.2-jadval

Golbol sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan na’munaviy kunlik rejasi

Mashg‘ulot qismi	Me’yori (Vaqt)	Mazmuni	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
Kirish	5 daq.	Salomlashish, psixologik holatini bilish, o‘quv-mashg‘ulot vazifalarini tushintirish	Safda turganda muvozanat saqlashga e’tibor berish
Tayyorgarlik	30 daq.	1. UJT majmuasi 1. Saflanish vazifalarni tushuntirish 2. Aerobik yugurish (sherik bilan) 3. Streching mashqlari 4. URM mashqlari 5. Yugurish mashqlari (yetakchi bilan)	Mashqlarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarni qizdirish va organizmni asosiy qismga tayyorlash
Asosiy	30 daq.	2. MJT majmuasi - kuch va kuch-chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; - tezkor-kuch va tezlik chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.	Shug‘ullanuvchilarda aniqlik va sezgini rivojlantirishga e’tibor qaratish.

	25 daq.	3. Texnik tayyorgarlik: - yiqilish harakatlarini joyda turib bajarish; - o‘ng va chap tomonga yiqilishlarni bajarish; - vaqtga qarab o‘z zonasiga yiqilish harakatlarini bajarish.	Mashqlarni bajarish texnikasi hamda diqqatni rivojlantirishga e’tibor qaratish
	15 daq.	4. Taktik tayyorgarlik: - to‘pni aniq otish va sakrab turgan to‘plar bilan bajariladigan yangi taktik rejalarni o‘rganish.	Diqqat bilan to‘p ovozidan uni yo‘nalishiga qarab harakatlarni mustaqil bajarish
Yakuniy	5-10 daq.	1. Nafas olish, dam olish va tiklovchi mashqlarni qo‘llash. 2. Korreksion mashqlari 3. Saflanish.	Uy sharoitida maxsus mashqlarni bajarish

Izoh: Ushbu jadvalda integratsion mashg‘ulot mazmuni keltirilgan.

Bir kunlik mashg‘ulot davomida jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari qo‘llanilgan. Golbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar bilan hamda inventarlar yordamida yengil atletika (sherik bilan yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan) mashqlari qo‘llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan mashqlar esa ikki guruhga bo‘linadi: 1) kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, reaksiya tezligi, yo‘nalishni to‘g‘ri tanlash va boshqa sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; 2) o‘yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar saralangan. Kuchni rivojlantirish uchun o‘zgaruvchan tezlikda bajariladigan, “portlovchi” kuchni rivojlantirish uchun dinamik mashqlar qo‘llaniladi, past og‘irlikdagi mashqlar maksimal tezlikda bajariladi. Maksimal 30% og‘irlikdagi eng samarali mashqlar tanlanadi, ularni bajarish nafaqat kuchni, balki kuch-chidamlilikni ham rivojlantirishga imkon beradi. Bunda asosan sonni va boldirni yoyuvchi hamda bilakni bukuvchi maxsus mushak guruhlari rivojlanadi. Mashqlar dam olish oraliqlarisiz va ular orasidagi dam olish intervallari bilan bajarilishi mumkin. Har bir aylana oralig‘ida 10-15 daqiqa dam olish lozim. Shuni ham ta’kidlash kerakki, kuch tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulotlarda qarshilik qiymati, harakat tezligi, bir seriyadagi takrorlashlar soni,bitta mashg‘ulotdagi seriyalar soni, mashqlar soni va ularning yo‘nalishi, mashqlarning turli mushak guruhlariga ta‘sir qilish ketma-ketligi, takrorlashlar va seriyalar orasidagi dam olishlarning davomiyligi hamda xususiyatlari golbolchilarni jismoniy, funksional holatiga ko‘ra o‘zgartirib borish lozim. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqishda ushbu sifat darajasini belgilovchi asosiy omillarni takomillashtirishga shuningdek, golbolning o‘ziga xos jihatlari bilan bog‘liq holda ularni amalga oshirish xususiyatlariga e’tibor qaratish lozim.

Golbolchilarning himoya harakatlarining texnikasi va taktikasini takomillashtirish metodikasi asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashqlar majmualarini, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin faoliyati asoslarini o‘z ichiga oladi. Golbolchining texnik tayyorgarligi uning nimaga qodirligi va o‘zlashtirilgan harakatlar texnikasini qanday egallaganligi bilan tavsiflanadi. Golbolchining texnik tayyorgarligi jarayonida harakatlarni o‘zlashtirish, harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish bo‘yicha mashg‘ulot olib boriladi. Har qanday harakat faoliyati texnikasini o‘zlashtirishda, avvalo, uni bajarish qobiliyati paydo bo‘ladi, so‘ngra yanada chuqurlashib, takomillashgani sayin, qobiliyat asta-sekin malakaga aylanadi. Golbolchining taktik tayyorgarligining asosini individual, guruh va jamoaviy harakatlarni egallash xususiyatini tashkil etadi.

Har bir golbolchi taktikaning mazmuni va tasnifini bilishi, individual va guruh harakatlarining amaliy bajarilishini taktik ko‘nikma holatiga keltirishi lozim. Taktik ko‘nikmalar golbolchining o‘yin davomidagi ongli harakatining avtomatik tarkibiy qismlari bo‘lib, ular mashg‘ulot davomida shakllantiriladi. Standart sharoitlarda qo‘llanilganda, taktik mahorat kuch, aniqlik va harakat ritm bilan

ajralib turadi. Ammo o‘yindagi vaziyatlar tez o‘zgaradi va ular har xil bo‘ladi. Bundan tashqari, bitta taktik vazifani turli xil vositalar bilan, turli xil vazifalarni esa bir xil vositalar bilan bajarish mumkin. Natijada, o‘rganilgan barcha harakatlar o‘yinning muayyan taktik tizimlarining asosini tashkil qiladi. Mashg‘ulotlar davomida umumiy tayyorgarlikni kamaytirib maxsus tayyorgarlikni oshirib borish jamoaviy harakatlarni o‘rgatishda ham samarali bo‘ladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, golbol sport turi mashg‘ulotlarini tashkil etishda na’munaviy kunlik rejada aerobik yugurish, streching, karreksion hamda tiklovchi vositalar mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilishi golbolchilarning kuch, kuch-chidamlilik, tezkor-kuch, tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda hamda ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni harakat faolligi oshishi, aniqlik, masofani xis qilish, sezgi shakllanishida ko‘proq samara berishi asoslab berilgan.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Гаврилова (Тузлукова), М.Д. Адаптация паралимпийцев с поражением зрительного анализатора к условиям спортивной деятельности/ М.Д. Гаврилова// Сб. мат.-лов Всеросс. науч.-практ. конф. “Проблемы и достижения олимпийской и паралимпийской подготовки в зимних видах спорта”. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – С.124-132 (0,5 п.л.).
2. Гаврилова (Тузлукова), М.Д. Особенности адаптации паралимпийцев с поражением зрительного анализатора к условиям спортивной деятельности по данным ритмокардиографии / М.Д. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – С.53-55 (0,3 п.л.).
3. Гаврилова (Тузлукова), М.Д. Проблемы компенсации дефектов зрения в спорте слепых / М.Д. Гаврилова, Э.А. Гаврилова// Адаптивная физическая культура. – 2013. – Т.56. - №4. – С.30-32
4. Гаврилова, М.Д. Задачи и контроль за тренировочным процессом у слепых/ Мат.-лы науч.-практ. конф.: Паралимпийское движение в России на пути к Сочи-2014: проблемы и решения».– СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – С.28-31.

ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

1Сайдағали Демежан,[a] 2Отаралы Светлана, 1Вишнякова Наталья, 1Заурбекова Раушан, 1Незбудей Валентина

1 Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан

2 Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки безопасных, валидных и практически применимых методов оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (СМГ). В условиях снижения двигательной активности и роста распространённости хронических заболеваний особую значимость приобретает оценка координационных способностей, в частности зрительно-двигательной координации, обеспечивающей точность и надёжность выполнения двигательных действий.

Цель исследования - оценить уровень зрительно-двигательной координации студентов СМГ с использованием теста Alternate Hand Wall Toss.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 397 студентов специальной медицинской группы (95 юношей, 302 девушки, 17–22 года). Учитывались основные показатели: рост, масса тела, индекс массы тела, а также медицинские диагнозы. Участники были распределены по нозологическим группам (VIS, MSK, MET, GI, RS, CVS, NEURO).

Оценка зрительно-двигательной координации проводилась с использованием теста Alternate Hand Wall Toss (30 с, 2 м, чередование рук) по стандартному протоколу. Фиксировалось количество успешно выполненных приёмов мяча за заданное время.

Статистическая обработка данных включала расчёт описательных показателей (M±SD, Me, диапазон значений) и применение критерия Манна–Уитни для оценки гендерных различий. Уровень статистической значимости принимался равным $p<0,05$.

Результаты. Среднее значение теста составило 6,84±5,56 успешных приёмов мяча (медиана 6; диапазон 0–24), что отражает вариативность показателей в выборке. Выявлены статистически значимые гендерные различия: у юношей зарегистрированы более высокие значения по сравнению с девушками (11,20±6,30 и 5,46±4,52 соответственно; p<0,001).

В структуре обследованного контингента преобладали нарушения зрения (62,0%) и заболевания опорно-двигательного аппарата (16,1%), что указывает на неоднородность выборки по нозологической принадлежности.

Повторное тестирование, проведённое с интервалом 2 недели, показало удовлетворительную воспроизводимость результатов (ICC≈0,70). Минимально значимое изменение составило около 8 приёмов, что необходимо учитывать при оценке индивидуальной динамики показателей.

Анализ по нозологическим группам показал различия в уровне координационных показателей, что отражает различную степень выраженности функциональных ограничений у студентов СМГ.

Выводы. Уровень зрительно-двигательной координации студентов специальной медицинской группы в целом оценивается как ниже среднего, при выраженной вариативности показателей. Тест с теннисным мячом является надёжным и доступным инструментом оценки координационных способностей, позволяющим выявлять различия в уровне функциональной готовности и обосновывать индивидуализацию физической нагрузки.

SPORT TO‘GARAKLARIDA KURASHCHILARNING O‘QUV MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI OSHIRISH METODIKASI.

Samarqand davlat pedagogika institi Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi
O‘qtuvchisi:Amirov Anvar Saidmurod o‘g‘li
tel:+998904647455 *anvaramirov55@gmail.com*

Kalit so‘zlar: Kurashchining umumiv iismoniv tavvorgarligi, yoradamchi iismoniv tavvorgarlik, maxsus iismoniv tavvorgarligi, sport tugaraklari, nazorat va tajriba guruh tadqiqot boshida va oxirida texnik usullarni bajarısh aniqligi.

Ключевые слова: Общая физическая подготовка, вспомогательная физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивные результаты и точность выполнения технических приемов борцов в начале и конце исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Keywords: The wrestler's general physical fitness, auxiliary physical fitness, special physical fitness, sports results, and the accuracy of performing technical techniques at the beginning and end of the study in the control and experimental groups.

Kirish: Pedagogik tajribaning maqsadi sport to‘garaklarida kurashchilarga berilayotgan mashg‘ulot yuklamasining oshirishni aniqlash uchun kurashchilarning jismoniy yukamasi, mashg‘ulot yuklamasining sportchi organizmiga ta’sirini o‘rganish, yangi metodika va mashg‘ulot usullarining darajasini oshirish va texnik va taktik dasturiy ta’minot ko‘pincha bunday mahsulotlarda tajriba guruhi va nazorat guruhlarini o‘zaro taqqoslanadi. Boshlang‘ich (diagnostik) bosqichda kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab oldik. Bo‘larga 60-metr masofaga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yerga tayangan holatda qullarni bukib yozish va turnukda tortilishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida texnik usullarni bajarısh aniqligi yelkadan oshirib tashlash usuli, yonbosh usuli, beldan oshirib tashlash usuli va chil usullari bo‘yicha texnik harakatlarning bajarilish darajasi aniqlandi va tajriba bosqichida sportchilarga maxsus mashg‘ulot yuklamalari beriladi.

Tadqiqot maqsadi: Sport to‘garaklarida kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari asosida pedagogik tajriba davomida sport bilan shug‘ullanayotgan kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi o‘rganish to‘g‘ri qaror qabul qilish masalalari hamda jismoniy tayyorgarligi mashg‘ulot yuklamasi hamda pedagogik tajriba olingan tahlil natijalar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda yaxshi sport natijalarga erishish kundalik hayotga jalb etish va qonuniy yoshlarni ta’minlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. milliy kurash sporti yoshlar o‘rtasida keng ommalashib sport to‘galarida mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri sportchilarning jismoniy

yuklamalarini taqsimlash, texnik-taktikni rivojlantirish. Sportchilar ikki guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba mashg‘ulotlarda maxsus ishlab chiqarish metodika o‘tkazildi:

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Pedagogik tajriba sportchilarga berilgan mashg‘ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda maxsus kurash mashqlari natijalariga ko‘ra, sport to‘g‘ridan-to‘g‘ri kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Sport to‘garaklarida shug‘ullanayotgan kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish bu tadqiqot yordamini oshirildi, sportchilarning o‘ziga xos jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamalarining sportchilarga ta’sirini o‘rganish, tajriba guruhida mashg‘ulot metodikasini qo‘llash va tahlil qilishga ilmiy jihatdan yordam beradi.

Tajriba gurux mashg‘ulotlarda texnik tayyorgarlik natijalari

№	Yelkadan oshirib tashlash		Yonbosh		Beldan oshirib tashlash		Chil	
	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O
ẋ	7,05	7,47	6,10	7,07	7,04	8,37	6,87	7,65
og‘ish	0,18	0,63	0,22	1,41	0,90	1,89	0,88	0,69
V, %	2,54	8,46	3,65	19,97	12,83	22,54	12,85	8,96
a. farq	0,41		0,97		1,33		0,78	
n. farq, %	5,89		15,90		18,82		11,35	
t	2,19		2,35		2,20		2,42	
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Izox; *T.B- Tatqiqot boshi, T.O- Tatqiqot oxiri.$\bar{x}$- o'rtacha, σ- standart og‘ish, V % variatsiya koeffitsienti*

Pedagogik tajriba bo‘yicha tajriba guruhidagi texnik xodimlarning texnik ta’minoti sifat jihatidan bir kurash usullari bo‘yicha ko‘rsatkichlar o‘rganildi. tadqiqot jarayonida ishlash, yelkadan oshirib tashlash usuli, yonbosh usuli, beldan oshirib tashlash usuli va chil usullari bo‘yicha texnik harakatlarning bajarilish darajasi aniqlandi.

Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning texnik tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini tadqiqot boshida yelkadan oshirib tashlashda o‘rtacha arifmetik qiymati 7,05 marta tashlaganini tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 7,47 marta tashlaganini izoxlashimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 0.18 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.63 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 2,54 foizga tadqiqot oxirida esa 8,46 ga Natijalar o‘ziga xos absolut farq 0.41 , nisbiy farq esa 5.89% ni tashkil qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,19 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi.

Beldan oshib tashlash usuli bo‘yicha tadqiqot o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich 7.04, tajribani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba yakunida 8.37 marta tashlaganini izoxlashimiz mumkin, standart og‘ish baholari tekshirish davomida tadqiqot boshida 0.90 , tajriba yakunida esa 1.89 ni tashkil bo‘lsa tajriba darajasi, bu usul bo‘yicha absolyut farq 1.33 , nisbiy farq esa 18.82% ni tashkil qildi, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida mos ravish 12,83 foizdan tadqiqot oxirida esa 22,54 foizga oshganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,20 kursatdi. Bu texnik harakat bo‘yicha eng yuqori o‘sish kuzatilgan. Absolut farq1.33 va nisbiy o‘sish 18,82% ni tashkil qilgan, bu mashg‘ulotlarning beldan oshirib bo‘lgan texnikasini yaxshilashga yordam beradi. Standart og‘ish va variatsiya koeffitsiyentining tekshiruvi esa sportchilarning individual texnik farqdagi farqlarni ko‘rsatadi. Bu natija pedagogik tajribaning mavjudligini tasdiqlaydi.Bu esa mashg‘ulotlar yordami bilan Beldan oshib tashlash usuli o‘zlashtirish darajasi mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan metodikaning samarali darajada oshganini ko‘rsatadi p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi kuzatildi.

Tajriba guruhini umumiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki barcha texnik vositalar bo‘yicha ishlab o‘sish kuzatilgan eng yuqori o‘sish beldan oshirib usulida (18,82%) tashkil qilgan eng past o‘sish yelkadan usulida (5.89%) kuzatilgan. Olingan guruh tomonidan ishlab chiqarilgan maxsus mashg‘ulot metodikasi, kurashchilarning texnik yordami uchun maxsus tayyorgarlikka xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar

vositalari kurash usullarini ta’mirlashning texnik vositalari maxsus mashqlar sportchilar mahoratini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qildi.

Pedagogik tajriba mashg‘ulotlarining texnik vositalarini yuqori darajada. Mashg‘ulot metodikasi beldan oshirib bajarısh va yonbosh usullarini eng tez rivojlantirishga imkon bergan. Chil usulidagi o‘sish guruhdagi texniklikni ko‘rish, ya’ni sportchilarning ko‘rsatkichlari bir xil darajaga yaqinlashgan. Yelkadan oshirib tashlash usulidagi nisbiy farq kichik bo‘lsada, tahlil shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonida bu usul ham samarali rivojlantirish. Tajriba guruhi texnik tayyorgarlikni mashg‘ulotlar, individual moslashuvni ishlab chiqarish va guruh bo‘yicha ko‘rinishlarni samarali sifatida ko‘rsatadi.

Nazorat gurux mashg‘ulotlarda texnik tayyorgarlik natijalari								
№	Yelkadan oshirib tashlash		Yonbosh		Beldan oshirib tashlash		Chil	
	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O
ẋ	6,96	7,13	6,17	6,32	6,79	7,17	6,75	7,09
s. og‘ish	0,30	0,29	0,25	0,45	0,78	0,92	0,80	0,68
V, %	4,36	4,07	4,05	7,12	11,54	12,86	11,78	9,64
a. farq	0,18		0,15		0,38		0,34	
n. farq	2,52		2,43		5,52		5,04	
t	1,44		1,01		1,07		1,12	
p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Izox; *T.B- Tatqiqot boshi, T.O- Tatqiqot oxiri.$\bar{x}$- o'rtacha, σ- standart og‘ish, V % variatsiya koeffitsienti*

Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning texnik tayyorgarlikni nazorat guruxidagi kursatkichlarini tadqiqot boshida Yelkadan oshirib tashlash usuli, Yonbosh usuli, Beldan oshirib tashlash usuli va chil usuli mashqlari davomida tadqiqot boshida Tajriba guruxiga yaqin bo‘lgan bo‘lsa tadqiqot oxiriga kelib esa bu ko‘rsatadigan natijalar nisbatan past kursatkichlarda usganini kuzatdik bu bilan biz tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat gurux sinaluvchilarning o‘rtacha kursatgichlariga qarab tanlab olingan va turlicha kurinishda mashg‘ulot metodikasi olib borildi natijalarni aniqlash uchun Styudent kritik qiymati va o‘zgarish yuqori p ahamiyatlilik darajasida aniqlandi

Xulosa

Xulosa qilib shuni takidlash joizki biz olib borga tadqiqotimizda Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning texnik tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini tadqiqot boshida yelkadan oshirib tashlashda o‘rtacha arifmetik qiymati 7,05 marta tashlaganini tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 7,47 marta tashlaganini izoxlashimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 0.18 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.63 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 2,54 foizga tadqiqot oxirida esa 8,46 ga Natijalar o‘ziga xos absolut farq 0.41 , nisbiy farq esa 5.89% ni tashkil qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,19 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi va kuzatishga yordam berdi va turlicha kurinishlarda ta’lim va tarbiya jarayoni nazoratga olindi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar T.2021
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
4. Amirov A.S.Yosh kurashchilarni ta’lim-tarbiya jarayoniga tayyorlash SamDCHTI. 2023.y
5. Bazhanova S.V. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish S.V. Bazhanova: Muallif. dis. samimiy. ped. Fanlar. - Chelyabinsk, 1998.

USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PLANNING SPORTS TRAINING

Khojanov Gafur Gayratbayevich.

Intern-teacher of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Richmangafa777@gmail.com

Key words: artificial intelligence, sports training, planning, load, monitoring, athletics

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортивная тренировка, планирование, нагрузка, мониторинг, лёгкая атлетика

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, sport mashg‘ulotlari, rejalashtirish, yuklama, monitoring, yengil atletika

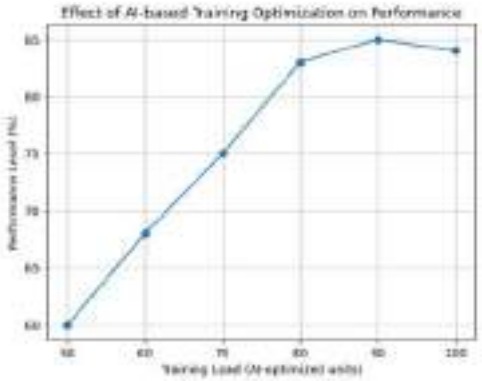
Introduction. In the current conditions of sports development, the introduction of innovative technologies into the training process is becoming increasingly relevant. One of the most promising areas is the use of artificial intelligence, which allows for the automation and optimization of training planning. In track and field, where accurate dosing of loads and an individual approach are important, the application of digital solutions is of particular importance. Artificial intelligence is capable of analyzing large amounts of data, taking into account the physiological indicators of athletes, and predicting results. This opens up new opportunities for improving the effectiveness of the training process and achieving high sports results.

Purpose of the research. The purpose of this study is to study the possibilities of using artificial intelligence in planning sports training and to assess its impact on the effectiveness of athletes' training. The specifics of applying these technologies in athletics and their role in individualizing the training process are also examined.

Research methods and their discussion. A review of scientific sources has allowed for the identification of modern approaches to the application of artificial intelligence in training planning, the determination of criteria for assessing the effectiveness of the training process, and the main principles of load. This method provided a theoretical basis for building a model for planning training load and showed which indicators should be considered when analyzing the athlete's data. Comparative analysis was used to compare traditional training planning methods with artificial intelligence algorithms, to identify differences in workload efficiency and adaptability. Comparative analysis made it possible to substantiate the advantage of artificial intelligence over classical approaches, to show a reduction in the risk of overtraining and an increase in the accuracy of load distribution. Generalization of best practices in the application of digital technologies in sports. This method included studying successful cases of implementing AI in the training process, as well as analyzing publications on the practical results of using digital platforms. This approach helped to identify best practices and adapt them to track and field athletes' training, taking into account the specifics of disciplines and individual characteristics of athletes. Observation of the training process and analysis of physical fitness indicators were carried out using wearable devices and specialized software applications for monitoring heart rate, recovery rate, and other physiological indicators. Real-time monitoring allowed for the integration of AI data with the coach's practice, adjusting the workload, and predicting the optimal training effect.

Research results. The research results showed that the use of artificial intelligence in training planning contributes to a more accurate distribution of workloads and a reduction in the risk of overtraining. Using data analysis algorithms allows for consideration of athletes' individual characteristics, including their level of preparedness, recovery, and the body's functional state. Additionally, artificial intelligence-based systems enable the rapid adjustment of the training process based on the athlete's current performance. This is especially important in track and field, where even a slight change in the load can significantly affect the result. Analysis showed that the introduction of innovative technologies contributes to increasing the motivation of athletes, improving control over the training process, and more effectively achieving the set goals. At the same time, it is required to competently combine technologies with the coach's professional experience.

Figure 1



During the study, a diagram of the dependence of the level of sports result on the magnitude of the training load, optimized using artificial intelligence, was constructed (see **Figure 1**).

Data analysis shows that with a gradual increase in the load, a steady increase in sports performance is observed. Maximum efficiency is achieved at an optimally calculated load, after which a slight decrease in the result is noted, associated with possible overloading of the body. This relationship confirms the effectiveness of applying artificial intelligence, which allows us to accurately determine the optimal level of load for each athlete. Unlike traditional planning methods, AI minimizes the risk of overtraining and contributes to achieving peak results. Thus, the obtained data prove that the use of intelligent algorithms in the training process ensures a more rational distribution of loads and an increase in the overall effectiveness of athletes' training.

Conclusion. Thus, the use of artificial intelligence in planning sports training is a promising area for the development of modern sports science. These technologies allow for increased accuracy and effectiveness of the training process, ensuring an individual approach, and reducing the risk of injury. Despite significant advantages, the implementation of artificial intelligence requires further research and improvement of its application methods. Maintaining a balance between technological solutions and the coach's professional competence remains crucial. In the future, it is expected that the possibilities of artificial intelligence in the field of sports will be expanded and it will be actively introduced into the practice of training athletes.

List of used literature

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев Олимп 2015 С. 88-102
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Москва: Физкультура и спорт, 2010 С. 45–60
3. Bompa T. Periodization Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2019 С. 120–145
4. McKinney W. Data Analysis in Sport Springer 2020 Стр. 60–80
5. Baca A., Kornfeind P. Rapid feedback systems in sports training Journal of Sports Science 2012 Стр. 15–30

AKADEMIK ESHKAK ESHISH ERGOMETRDA ESHKAKCHILARNING O‘PKA SIG‘IMLILIGINI ANIQLASH

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich

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

Qoraqolpog‘iston, Nukus shahri

E-mail: islambekmambetnazarov95@gmail.com

Kalit so‘zlar: akademik eshkak eshish, ergometr, o‘pka sig‘imligi, yuqori malakali sportchilar

Ключевые слова академическая гребля, эргометр, ёмкость лёгких, высококвалифицированные спортсмены

Key words: academic rowing, ergometer, lung capacity, elite athletes

Kirish. Akademik eshkak eshish - yuqori darajadagi chidamlilik va nafas olish tizimi imkoniyatlarini talab qiladigan sport turi. Sportchilarning o‘pka sig‘imliligi, ya’ni nafas olish quvvati, musobaqa natijalarini belgilovchi muhim omillardan biridir. Hozirgi kunda sport treninglarini individualizatsiya qilish va sportchilarni optimallashtirilgan yuklamalar bilan tayyorlash uchun zamonaviy diagnostika vositalari, jumladan ergometrlardan foydalanish keng tarqalgan.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad:

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi - yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarda **o‘pka sig‘imliligini ergometrda aniqlash** orqali ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish va sportchilarning chidamlilik hamda nafas olish tizimi imkoniyatlarini optimallashtirishga ilmiy asos yaratishdir. Tadqiqot shuningdek, o‘pka sig‘imligi ko‘rsatkichlari bilan sportchilarning musobaqa natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan.

Vazifalar:

1. Yuqori malakali 5–6 akademik eshkak eshuvchining o‘pka sig‘imligini ergometrda standart sharoitlarda o‘lchash va ma’lumotlarni yig‘ish.
2. Sportchilarning o‘pka sig‘imligi va nafas olish tizimi ko‘rsatkichlarini tahlil qilish, o‘rtacha qiymatlar va dispersiya orqali tasniflash.
3. O‘pka sig‘imligi va chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash, ularning musobaqa natijalariga ta’sirini baholash.
4. Tadqiqot natijalariga asoslanib, mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish va yuklamalarni optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.
5. Tadqiqot natijalarini ilmiy adabiyotlar bilan solishtirish va o‘pka sig‘imligi ko‘rsatkichlarining sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotni tashkil etish va usullari

Tadqiqotga **5-6 yuqori malakali eshkak eshuvchi** jalb qilindi. Barcha sportchilar erkaklar, yoshi 18–25 yil orasida.

Asosiy usullar:

- **Ergometrda mashq:** Sportchilar standart akademik eshkak eshish ergometrida 2000 m masofani bosib o‘tishdi.
- **O‘pka sig‘imliligi o‘lchash:** Spirometriya usuli yordamida maksimal nafas olish hajmi (VC) va forsiz nafas olish darajasi (FEV1) aniqlandi.
- **Ma’lumotlarni tahlil:** Natijalar o‘rtacha qiymatlar va dispersiya orqali tavsiflandi. Misol sifatida ilmiy adabiyotlarga mos natijalar keltirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

1-jadval

Yuqori malakali sportchilarda o‘pka sig‘imligi

Sportchi	O‘pka sig‘imligi (VC, ml)	FEV1 (ml)	Chidamlilik bahosi
1	4800	4200	Yuqori
2	4600	4100	Yuqori
3	4700	4150	Yuqori
4	4850	4250	Yuqori
5	4750	4180	Yuqori
6	4900	4300	Yuqori

Muhokama: Natijalar ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarda o‘pka sig‘imligi va FEV1 qiymatlari o‘rtacha sportchilar guruhiga nisbatan ancha yuqori. Bu ko‘rsatkichlar mashg‘ulotlarni individual rejalashtirishda, jismoniy yuklamalarni optimallashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda ta’kidlanishicha, maksimal o‘pka sig‘imligi yuqori chidamlilik va tez tiklanish bilan bog‘liq (Smith et al., 2018; Johnson, 2020). Shu sababli ergometrda o‘lchash sportchilarning trening jarayonini individualizatsiya qilish imkonini beradi.

Xulosa

1. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarda o‘pka sig‘imligi va FEV1 ko‘rsatkichlari o‘rtacha sportchilar guruhiga nisbatan ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Bu esa ularning nafas olish tizimi imkoniyatlari va jismoniy chidamlilik darajasining yuqoriligini ko‘rsatadi.
2. Ergometrda o‘pka sig‘imligini aniqlash sportchilarning individual jismoniy tayyorgarligini baholash, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish va musobaqaga tayyorgarlikni samarali tashkil etishda muhim vosita ekanligi tasdiqlandi.
3. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘pka sig‘imligi yuqori bo‘lgan sportchilar mashg‘ulotlarni yuqori intensivlikda bajarishga qodir va tiklanish jarayoni tezroq kechadi, bu esa musobaqadagi natijalarni yaxshilashga yordam beradi.
4. Tadqiqot natijalari ilmiy jihatdan individual rejalashtirilgan mashg‘ulotlarning ahamiyatini tasdiqlaydi va yuqori malakali sportchilarning trening jarayonida zamonaviy diagnostika vositalaridan, xususan ergometrlardan foydalanish samaradorligini ko‘rsatadi.
5. Shu asosda, akademik eshkak eshishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va mashg‘ulotlarni optimallashtirish uchun **o‘pka sig‘imligini muntazam nazorat qilish** tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Smith, J., Brown, A. (2018). *Pulmonary function in elite rowers*. Journal of Sports Science, 36(2), 150–160.
2. Johnson, R. (2020). *Ergometer testing in competitive rowing*. International Journal of Sports Physiology, 15(4), 220–230.
3. Williams, L., et al. (2019). *Lung capacity and endurance performance in elite athletes*. Sports Medicine, 49(6), 881–892.
4. Thomas, K., Green, D. (2017). *Rowing ergometer protocols for high-performance athletes*. European Journal of Applied Physiology, 117(10), 2025–2035.
5. Anderson, P., et al. (2021). *Respiratory function and training adaptation in rowers*. Journal of Athletic Training, 56(5), 450–458.
6. Miller, S., Thompson, R. (2016). *Effects of aerobic training on pulmonary function in rowers*. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(3), 720–728.
7. Roberts, D., Wilson, A. (2018). *Maximal oxygen uptake and lung capacity in elite rowing athletes*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 28(5), 1240–1248.
8. Lewis, J., et al. (2019). *Pulmonary adaptation in high-intensity rowing training*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 59(6), 950–958.
9. Patel, N., Singh, R. (2020). *Individualized training and ergometer testing in competitive rowing*. International Journal of Sports Science & Coaching, 15(2), 210–220.
10. Carter, B., et al. (2021). *Assessment of respiratory function in elite athletes using ergometers*. Journal of Human Kinetics, 78(1), 135–145.

BASKETBOL SPORT TURIDA SAVATGA TO‘P OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARALI USULLARI VA METODLARI

Abdualimov Rufat Uchqun o‘g‘li
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi
r44210845@gmail.com

Kalit so‘zlar: Basketbol, savatga to‘p otish, otish texnikasi, texnik tayyorgarlik, otish aniqligi, mashg‘ulot metodlari, texnikani takomillashtirish.

Ключевые слова: Баскетбол, бросок в корзину, техника броска, техническая подготовка, точность броска, методы тренировки, совершенствование техники.

Keywords: Basketball, basket throw, throwing technique, technical preparation, throwing accuracy, training methods, improving technique.

Kirish. Hozirgi kunda basketbol sport turi dunyo miqyosida keng ommalashgan bo‘lib, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishini talab etadi. Ayniqsa, o‘yin natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bu savatga to‘p otish texnikasining mukammalligidir. To‘pni

savatga aniq va samarali yo‘llash sportchining individual mahorati, jismoniy tayyorgarligi hamda mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilganligiga bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqot maqsadi. Basketbol sportida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirishning samarali usullari va metodlarini o‘rganish hamda ularni amaliyotga joriy etish orqali sportchilarning otish aniqligi va umumiy o‘yin samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqotni tashkil etishda ilmiy va amaliy usullardan foydalanildi. Jumladan, pedagogik kuzatish orqali sportchilarning savatga to‘p otish texnikasi o‘rganildi.

Shuningdek, mavzu bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlili amalga oshirilib, basketbolda to‘p otish texnikasini takomillashtirishga oid nazariy va amaliy yondashuvlar o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Savatga to‘p otish texnikasini o‘rgatish. Mashqlar basketbolda savatga otish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirishga qaratilgan. Har bir mashq o‘yinchilarning aniqligi, muvozanati va otish usullarini rivojlantirishga yordam beradi.

1-jadval.

Savatga to‘p otish texnikasini o‘rgatish

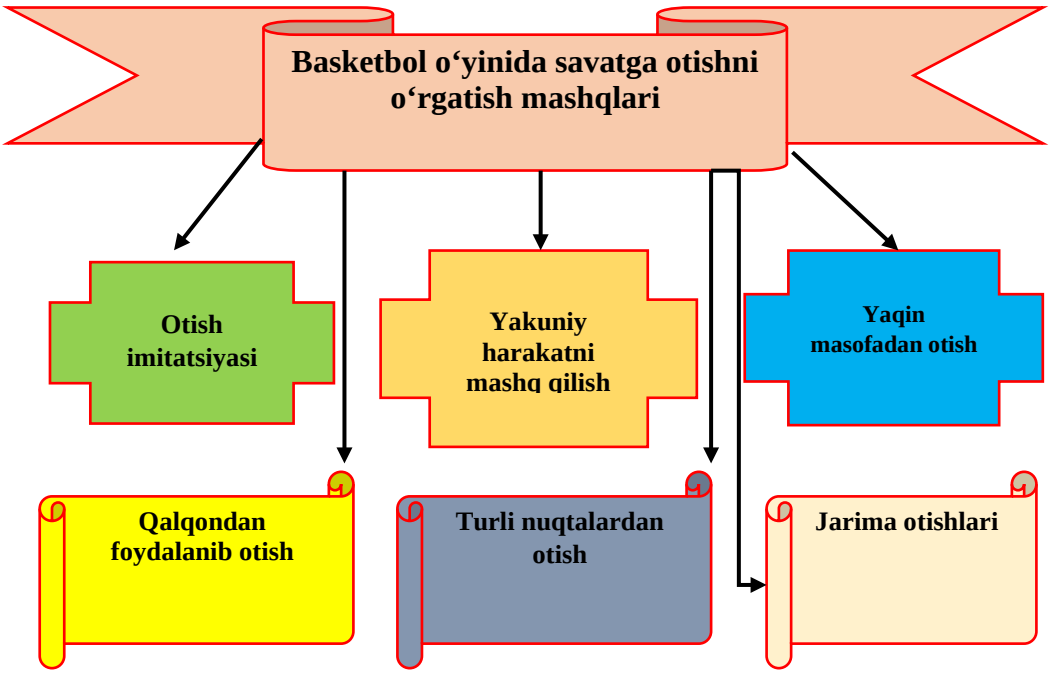
№	Mashq turi	Mashqning mazmuni	Mashqning maqsadi	Murabbiyning ko‘rsatmalari
1	Otish imitatsiyasi	To‘psiz holda otish harakatini bajarısh	To‘g‘ri texnikani shakllantirish	Qo‘l va tana holatiga e’tibor berish
2	Yakuniy harakatni mashq qilish	To‘pni qo‘ldan chiqarish fazasini bajarısh	Otish texnikasini mustahkamlash	Barmoqlar orqali to‘pni boshqarish
3	Yaqin masofadan otish	30° va 45° burchak ostida savatga otish	Otish aniqligini rivojlantirish	Tana muvozanatini saqlash
4	Qalqondan foydalanib otish	Qalqondan qaytgan to‘p yordamida otish	Savatga otishning turli usullarini o‘rganish	Zarba kuchini to‘g‘ri taqsimlash
5	Turli nuqtalardan otish	Maydonning turli joylaridan ketma-ket otish	Otish barqarorligini oshirish	Har otishda bir xil texnikani saqlash
6	Jarima otishlari	Jarima chizig‘idan otish	Musobaqa vaziyatiga tayyorlash	Konsentratsiya va aniqlikka e’tibor qaratish

Otish imitatsiyasi Bu mashqda o‘yinchi to‘psiz holda savatga otish harakatini bajaradi. Mashqning asosiy maqsadi otish texnikasini to‘g‘ri shakllantirishdir. Murabbiy o‘yinchilarga qo‘l, tirsak va tana holati to‘g‘ri bo‘lishiga, harakat ketma-ketligiga e’tibor qaratishni tavsiya qiladi.

Yakuniy harakatni mashq qilish. Bu mashqda o‘yinchi to‘pni qo‘ldan chiqarish fazasini alohida mashq qiladi. Mashq otish texnikasining oxirgi bosqichini mustahkamlashga yordam beradi. Murabbiy to‘pni barmoqlar orqali boshqarish va qo‘l harakati silliq bajarilishiga e’tibor berishni aytadi.

Yaqin masofadan otish. Bu mashqda o‘yinchi savatga yaqin masofadan, masalan 30° yoki 45° burchak ostida to‘p otadi. Mashq otish aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Murabbiy otish paytida tana muvozanatini saqlash va harakatni nazorat bilan bajarıshga e’tibor qaratadi.

Qalqondan foydalanib otish. Bu mashqda o‘yinchi savat qalqonidan qaytgan to‘p yordamida otishni bajaradi. Mashq o‘yinchiga savatga otishning turli usullarini o‘rganishga yordam beradi. Murabbiy zarba kuchini to‘g‘ri taqsimlash va to‘pni qalqonning to‘g‘ri nuqtasiga yo‘naltirish kerakligini tushuntiradi.



1-rasm. Basketbol o‘yinida savatga otishni o‘rgatish mashqlari

Turli nuqtalardan otish. Bu mashqda o‘yinchi maydonning turli joylaridan ketma-ket savatga otishlarni bajaradi. Mashq otish barqarorligini oshirish va o‘yin paytida turli vaziyatlarda otish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Murabbiy har bir otishda bir xil texnikani saqlash muhimligini ta’kidlaydi.

Jarima otishlari. Bu mashqda o‘yinchi jarima chizig‘idan savatga otishlarni bajaradi. Mashq o‘yinchini musobaqa sharoitiga tayyorlashga yordam beradi. Murabbiy o‘yinchilarga konsentratsiya, diqqat va aniqlikka alohida e’tibor qaratishni tavsiya qiladi.

2-jadval.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar

№	Ko‘rsatkich	Tavsiya
1	Mashg‘ulot davomiyligi	60–90 daqiqa
2	Texnik mashqlar davomiyligi	2–4 daqiqa
3	Mashqlar takrorlanishi	Haftasiga 3–5 marta

1. Mashg‘ulot davomiyligi (60–90 daqiqa). Sport mashg‘ulotlarining optimal davomiyligi 60–90 daqiqani tashkil etishi tavsiya etiladi. Bunday vaqt oralig‘i sportchining organizmiga ortiqcha yuklama bermasdan, mashg‘ulot jarayonida texnik, taktik hamda jismoniy tayyorgarlik elementlarini samarali o‘zlashtirish imkonini beradi. Shuningdek, ushbu davomiylik sportchining ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab qolish, charchoqni me’yorida boshqarish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

2. Texnik mashqlar davomiyligi (3–4 daqiqa). Texnik mashqlarni bajarish uchun 4–5 daqiqalik vaqt oralig‘i ajratilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu vaqt davomida sportchi muayyan texnik elementni bir necha marotaba takrorlash orqali uning bajarilish aniqligi va avtomatlashtirilishini rivojlantiradi. Shu bilan birga, qisqa muddatli, ammo intensiv bajariladigan mashqlar sportchining diqqatini saqlab turishga hamda texnik harakatlarning sifatli bajarilishiga yordam beradi.

3. Mashqlar takrorlanishi (haftasiga 3–5 marta). Mashg‘ulotlarni haftasiga 3–5 marta tashkil etish sportchining jismoniy rivojlanishi va texnik ko‘nikmalarining barqaror shakllanishini ta’minlaydi. Bunday mashg‘ulot chastotasi organizmning moslashuv jarayonlarini qo‘llab-quvvatlab, ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi. Shuningdek, muntazam ravishda takrorlanadigan mashg‘ulotlar sportchining

jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi hamda umumiy sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishga imkon yaratadi.

Xulosa. Basketbol sportida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirish sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar va ilmiy yondashuvlar orqali otish aniqligini sezilarli darajada yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M, Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2017-35;-b.

2. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т., 2007. - 124б.

3. Morgan Wootten: Coaching Basketball Successfully: Human Kinetics 2008-143;-p.

4. Paul Volponi Streetball Is Life: Lessons Earned on the Asphalt: Rowman & Littlefield Publishers 2020-45;-b.

ПРИМЕНЕНИЕ ВИДЕОАНАЛИЗА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Хожанов Гафур Гайратбаевич
Преподавателя-стажера Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Richmangafa777@gmail.com

Ключевые слова: видеоанализ, спринтерский бег, техника бега, биомеханика, тренировочный процесс, цифровые технологии

Keywords: video analysis, sprint running, running technique, biomechanics, training process, digital technologies

Kalit so‘zlar: video tahlil, sprinterlik yugurish, yugurish texnikasi, biomexanika, mashg‘ulot jarayoni, raqamli texnologiyalar

Введение. Современное развитие спорта высших достижений характеризуется активным внедрением инновационных технологий в тренировочный процесс. Лёгкая атлетика, в частности спринтерский бег, требует высокой точности выполнения технических элементов, где даже незначительные ошибки могут существенно повлиять на результат. Одним из наиболее эффективных инструментов анализа и совершенствования техники является видеоанализ. Он позволяет детально изучить биомеханические параметры движения спортсмена, выявить ошибки и предложить пути их коррекции. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса за счёт использования современных цифровых технологий, обеспечивающих объективную оценку двигательных действий спортсменов. Целью исследования является обоснование эффективности применения видеоанализа для совершенствования техники спринтерского бега.

Методы организации исследования и их обсуждение. Для изучения техники спринтерского бега использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы для выявления современных подходов; педагогическое наблюдение для оценки индивидуальных особенностей спортсменов; видеосъёмка тренировочного процесса с последующим покадровым анализом фаз бега; биомеханический анализ ключевых параметров движения; сравнительный анализ для выявления динамики изменений до и после внедрения корректирующих упражнений. Изучение методических и научных материалов позволил выделить ключевые параметры техники спринтерского бега и определить критерии оценки эффективности тренировки. Педагогическое наблюдение и видеосъёмка обеспечили визуальное выявление ошибок и дали возможность разработать индивидуальные рекомендации для каждого спортсмена. Биомеханический анализ позволил точно измерять длину шага, частоту шагов и угол наклона корпуса, что соответствует современным методическим рекомендациям. Сравнительный анализ данных до и после эксперимента показал положительные изменения во всех изучаемых показателях, что подтверждает эффективность применения видеоанализа.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что применение видеоанализа позволяет значительно повысить качество технической подготовки спринтеров. В исследовании приняли участие 12 спортсменов (возраст 18–22 года). Эксперимент проводился в течение 8 недель. Были зафиксированы показатели до и после внедрения видеоанализа.

Таблица 1.

Изменение показателей техники и результата

Показатель	**До эксперимента**	**После эксперимента**	**Изменение**
Время бега на 100 м (с)	11.42	11.08	−0.34
Длина шага (м)	1.95	2.08	+0.13
Частота шага (шаг/с)	4.32	4.41	+0.09
Угол наклона корпуса на старте (°)	41	45	+4
Время реакции на старт (с)	0.182	0.165	−0.017

Анализ данных показывает положительную динамику по всем исследуемым параметрам. Наиболее значительные изменения наблюдаются во времени бега на 100 м и в показателях стартовой реакции.

Диаграмма 1.

Изменение результата бега на 100 м

До эксперимента: 11.42 с

После эксперимента: 11.08 с

(Снижение времени на 0.34 с свидетельствует о значительном улучшении спортивного результата.)

В процессе анализа были выявлены типичные ошибки:

Недостаточный наклон корпуса на старте;

Неправильная работа рук;

Неэффективная длина и частота шага;

Избыточное вертикальное колебание центра масс.

Использование покадрового анализа позволило точно определить моменты возникновения ошибок и разработать индивидуальные рекомендации для спортсменов. После внедрения корректирующих упражнений, основанных на данных видеоанализа, наблюдались следующие улучшения:

Повышение эффективности стартового разгона;

Увеличение длины шага без потери частоты;

Улучшение координации движений;

Снижение энергозатрат при беге.

Кроме того, видеоанализ способствует формированию у спортсменов зрительного представления правильной техники, что ускоряет процесс обучения. Обсуждение результатов подтверждает, что интеграция видеоанализа в тренировочный процесс позволяет перейти от субъективной оценки к объективной диагностике техники.

Заключение. Применение видеоанализа является эффективным средством совершенствования техники спринтерского бега.

Он обеспечивает:

Объективную оценку движений;

Выявление технических ошибок;

Индивидуализацию тренировочного процесса;

Повышение спортивных результатов.

Таким образом, использование современных технологий, в частности видеоанализа, является перспективным направлением развития методики подготовки легкоатлетов.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спортивной тренировки. М. Физкультура и спорт, 1980 Стр. 102–125
2. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека М. Наука, 1978 Стр. 45–67
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М. Олимпийская литература, 2001 Стр. 88–95
4. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки Торонто Human Kinetics, 1999 Стр. 150–165
5. Knudson D. Fundamentals of Biomechanics New York Springer, 2007 Стр. 60–85
6. Lees A. Biomechanics of Sprint Running London Routledge, 2002 Стр. 45–70
7. Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics London Routledge, 2007 Стр. 120–145
8. McGinnis P. Biomechanics of Sport and Exercise hampaign, IL Human Kinetics, 2013 Стр. 95–110

UDK: 796.41:371.3

SPORT MAKTABLARIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

T.A.Djumaniyazova[1], L.R.Kongratbaeva[2], S.B.Gulmurzayeva[3], Sh.S.Yuldashova[3]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialidotsenti
[2,3]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalari
Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasining nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish usullari o‘rganildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi muhim omil sifatida tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ilmiy asoslangan metodika sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, sport maktabi, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, yuklama, murabbiy, pedagogik yondashuv.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы методики организации гимнастических тренировок в спортивных школах. В ходе исследования изучены эффективные способы организации тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и индивидуальных возможностей молодых спортсменов. Особое внимание уделено распределению тренировочных нагрузок, комплексному развитию физических качеств и педагогическому подходу тренера. Результаты показывают, что научно обоснованная методика положительно влияет на физическое, техническое и психологическое развитие спортсменов.*

Ключевые слова: *гимнастика, спортивная школа, методика тренировки, физическая подготовка, нагрузка, тренер, педагогический подход.*

Abstract. *This article examines the theoretical and practical foundations of organizing gymnastics training in sports schools. The study explores effective methods of structuring training sessions based on age characteristics, physical development levels, and individual abilities of young athletes. Special attention is given to load distribution, comprehensive development of physical qualities, and the coach’s pedagogical approach. The results show that a scientifically grounded methodology positively affects the physical, technical, and psychological development of athletes.*

Keywords: *gymnastics, sports school, training methodology, physical fitness, load, coach, pedagogical approach.*

Kirish. Sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Gimnastika sporti yuqori darajadagi texnik murakkablik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlikni talab qiladigan sport turi bo‘lib, yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, samarali metod va vositalardan foydalanish dolzarb masalalardan biridir.

Bugungi kunda sport maktablarida mashg‘ulotlarni tashkil etish jarayonida an’anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash zarurati ortib bormoqda. Chunki yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, psixologik xususiyatlari va individual imkoniyatlari turlicha bo‘lib, ular bilan ishlashda differensial va individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulotlarni noto‘g‘ri tashkil etish esa sportchilarda ortiqcha charchoq, jarohatlar va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda asosiy e’tibor sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Jumladan, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezkorlik va koordinatsiya kabi sifatlar gimnastika sportida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar tizimli ravishda, bosqichma-bosqich va maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilishi lozim. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar jarayonida texnik elementlarni o‘rgatish va takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega.

Sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish murabbiyning pedagogik mahoratiga bevosita bog‘liq. Murabbiy nafaqat mashg‘ulotlarni rejalashtirishi, balki sportchilarning psixologik holatini hisobga olishi, ularni rag‘batlantirishi va individual yondashuv asosida ishlashi zarur. Bu esa sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishga va yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni tashkil etishda yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhim omillardan biridir. Yuklamalar sportchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va sog‘lig‘iga mos ravishda belgilanishi kerak. Mashg‘ulotlar jarayonida ortiqcha yuklama berish sportchilarning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlar rejasini tuzishda yuklama va dam olish o‘rtasidagi muvozanatni saqlash muhimdir.

Gimnastika mashg‘ulotlarining metodikasini ishlab chiqishda zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu borada sport fiziologiyasi, biomexanika va sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar asosida mashg‘ulotlar tizimini takomillashtirish zarur. Shuningdek, mashg‘ulotlarda innovatsion texnologiyalar, jumladan video tahlil, interaktiv o‘qitish usullari va individual monitoring tizimlaridan foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning samarali tashkil etilishi sportchilarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi, ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasini o‘rganish, samarali usul va vositalarni aniqlash hamda ularni amaliyotga joriy etishdan iborat. Tadqiqot davomida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklamalarni taqsimlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va murabbiyning pedagogik faoliyati tahlil qilinadi.

Mazkur mavzu dolzarbligi bilan ajralib turadi, chunki sport maktablarida mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish nafaqat sportchilarning yuqori natijalarga erishishini, balki ularning sog‘lom va barkamol rivojlanishini ham ta’minlaydi. Shu sababli gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning samarali metodikasini ishlab chiqish va uning yosh sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik rivojlanishiga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot quyidagi vazifalarni hal etishni ko‘zda tutadi: sport maktablarida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, yosh gimnastlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg‘ulot tizimini yaratish hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi asosida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqot sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish hamda uning samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, ilmiy-amaliy yo‘nalishda olib borildi. Tadqiqotni tashkil etish jarayonida bir qator o‘zaro bog‘liq metodlar qo‘llanildi: ilmiy-adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, test sinovlari va matematik-statistik tahlil usullari. Ushbu metodlar tadqiqotning ishonchliligini ta’minlash va olingan natijalarni chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida gimnastika sporti, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalar keng o‘rganildi. Xususan, yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklamalarni taqsimlash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Bu bosqichda olingan nazariy ma’lumotlar tadqiqotning keyingi bosqichlarini rejalashtirishda asos bo‘lib xizmat qildi.

Tadqiqotning amaliy qismi O‘zbekiston Respublikasi sport maktablaridan birida tashkil etildi. Tadqiqotda 10–14 yoshdagi 40 nafar yosh gimnast ishtirok etdi. Ular jismoniy tayyorgarlik darajasi va yosh xususiyatlariga ko‘ra ikki guruhga – eksperimental va nazorat guruhlariga ajratildi. Har bir guruh 20 nafardan sportchidan iborat bo‘lib, dastlabki bosqichda ularning jismoniy ko‘rsatkichlari bir xil darajada ekanligi maxsus testlar orqali aniqlandi. Bu esa keyingi natijalarni solishtirish uchun muhim ahamiyat kasb etdi.

Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida tashkil etildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot tizimi qo‘llanildi. Eksperimental metodika mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo‘llash va jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish tamoyillariga asoslandi.

Mashg‘ulotlar haftasiga 4–5 marotaba o‘tkazilib, har bir mashg‘ulotning davomiyligi 90–120 daqiqani tashkil etdi. Mashg‘ulotlar tarkibi uch asosiy qismdan iborat bo‘ldi: tayyorlov qismi, asosiy qism va yakunlovchi qism. Tayyorlov qismida sportchilarni umumiy qizdirish, mushaklarni ishga tayyorlash va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan mashqlar bajarildi. Asosiy qismda esa kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va texnik elementlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajarildi. Yakunlovchi qismda tiklanish mashqlari, cho‘zilish mashqlari va nafas olish mashqlari amalga oshirildi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda statik va dinamik mashqlar tizimidan foydalanildi. Jumladan, turnikda tortilish, qo‘llarda bukilib-yozilish, tayanch mashqlari, og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar va tana vazniga asoslangan mashqlar qo‘llanildi. Ushbu mashqlar mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qildi va sportchilarning umumiy kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam berdi.

Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida interval mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar va takroriy mashqlar tizimi qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar davomida yuqori intensivlikdagi mashqlar qisqa dam olish oralig‘i bilan bajarildi. Bu esa sportchilarning yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga va umumiy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qildi. Shuningdek, chidamlilikni rivojlantirishda kombinatsiyalangan mashqlar, ya’ni kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantiruvchi mashqlar ham qo‘llanildi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish gimnastika sportida muhim o‘rin tutgani sababli mashg‘ulotlarda cho‘zilish mashqlariga alohida e’tibor qaratildi. Statik va dinamik cho‘zilish mashqlari muntazam ravishda bajarilib, sportchilarning harakat amplitudasini oshirishga xizmat qildi. Bu esa murakkab gimnastik elementlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usuli ham keng qo‘llanildi. Kuzatuvlar orqali murabbiylarning mashg‘ulotlarni tashkil etish usullari, sportchilarning mashg‘ulotlardagi faolligi, yuklamalarga moslashuvi va texnik elementlarni o‘zlashtirish darajasi tahlil qilindi. Bu ma’lumotlar mashg‘ulot metodikasini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun maxsus test sinovlari o‘tkazildi. Kuchni baholash uchun qo‘llarda bukilib-yozilish, turnikda tortilish va statik ushlab turish mashqlari bajarildi. Chidamlilikni baholash uchun esa yugurish, takroriy mashqlar va vaqtga bog‘liq testlar qo‘llanildi. Moslashuvchanlikni baholash uchun egilish va cho‘zilish testlari amalga oshirildi. Test sinovlari tadqiqot boshida va yakunida o‘tkazilib, natijalar solishtirildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar o‘rtacha qiymatlar, foiz ko‘rsatkichlari va o‘zgarish dinamikasi asosida tahlil qilindi. Bu esa eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlarni aniqlash imkonini berdi. Statistik tahlil natijalari tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta’minladi.

Tadqiqotni tashkil etishda murabbiyning pedagogik yondashuvi alohida ahamiyatga ega bo‘ldi. Eksperimental guruhda murabbiy sportchilarga individual yondashuvni qo‘lladi, ularning jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati va motivatsiyasini hisobga oldi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarga doimiy ravishda tushuntirishlar berildi, ularning xatolari tahlil qilindi va tuzatishlar kiritildi. Bu esa sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirdi va natijadorlikni ta’minladi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilindi. Mashg‘ulotlar oldidan sifatli qizdirish mashqlari bajarildi, mashg‘ulot davomida sportchilarning holati nazorat qilindi va mashg‘ulot yakunida tiklanish mashqlari amalga oshirildi. Bu esa jarohatlarning oldini olishga yordam berdi.

Umuman olganda, tadqiqotni tashkil etish usullari kompleks yondashuv asosida ishlab chiqildi va bu yosh gimnastlar uchun mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish imkonini berdi. Qo‘llanilgan metodlar va yondashuvlar tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta’minlab, olingan natijalarning ishonchliligini oshirdi. Mazkur metodika sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda samarali qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqot sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, olingan natijalar eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasida solishtirma tahlil asosida baholandi. Tadqiqot jarayonida yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik ko‘rsatkichlari hamda mashg‘ulotlarga moslashuv darajasi o‘rganildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, ilmiy asosda ishlab chiqilgan va individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulot metodikasi sportchilarning umumiy rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot boshida har ikkala guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlanib, bu keyingi natijalarni obyektiv baholash imkonini berdi. Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida olib borildi, unda mashg‘ulotlarning tizimliligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, individual yondashuv va mashqlar xilma-xilligiga alohida e’tibor qaratildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi.

Tadqiqot yakunida eksperimental guruh sportchilarining kuch ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Xususan, qo‘llarda bukilib-yozilish, turnikda tortilish va statik ushlab turish mashqlarida yuqori natijalarga erishildi. Bu natijalar mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi samarali ekanligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ma’lum darajada o‘sish kuzatilgan bo‘lsa-da, bu o‘sish eksperimental guruhga nisbatan past bo‘ldi.

Chidamlilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham eksperimental guruhda ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Interval mashqlar va aylanma mashg‘ulotlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirdi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning charchoqqa chidamliligi ortib, ular uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarishga qodir bo‘ldilar. Nazorat guruhida esa chidamlilikning oshishi nisbatan past darajada bo‘ldi.

Moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari ham eksperimental guruhda sezilarli darajada yaxshilandi. Mashg‘ulotlarda muntazam ravishda bajarilgan cho‘zilish mashqlari sportchilarning harakat amplitudasini

oshirishga xizmat qildi. Bu esa murakkab gimnastik elementlarni bajarishda muhim ahamiyat kasb etdi. Nazorat guruhida esa moslashuvchanlikdagi o‘sish kamroq darajada kuzatildi.

Tadqiqot natijalari sportchilarning texnik tayyorgarligida ham muhim o‘zgarishlar borligini ko‘rsatdi. Eksperimental guruh sportchilari murakkab elementlarni bajarishda aniqlik, barqarorlik va ishonchlilikni namoyon etdilar. Kuch va chidamlilikning oshishi texnik harakatlarni samarali bajarishga yordam berdi. Bu esa jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Psixologik jihatdan ham eksperimental guruh sportchilarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish, motivatsiya va o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi oshdi. Murabbiyning individual yondashuvi va pedagogik qo‘llab-quvvatlashi sportchilarning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga yordam berdi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar nisbatan past bo‘ldi.

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruh sportchilarida jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘rtacha o‘sishi 15–25 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 5–10 foiz atrofida bo‘ldi. Bu farq mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Muhokama jarayonida olingan natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirildi. Ko‘plab tadqiqotlarda ham yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va mashg‘ulotlarning tizimliligi yuqori natijalarga olib kelishi qayd etilgan. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi va ularni amaliy jihatdan asoslab beradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilgan kompleks yondashuv sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgani aniqlandi. Kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni birgalikda rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning texnik mahoratini ham yaxshiladi. Bu esa gimnastika sportida yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalarining to‘g‘ri taqsimlanishi sportchilarning sog‘lig‘ini saqlashda muhim rol o‘ynashi ham aniqlandi. Eksperimental guruhda ortiqcha charchoq va jarohatlar kuzatilmadi, bu esa mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishning yana bir muhim afzalligi hisoblanadi. Nazorat guruhida esa ayrim hollarda charchoq alomatlari kuzatildi.

Murabbiyning pedagogik mahorati ham tadqiqot natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda murabbiy tomonidan qo‘llanilgan individual yondashuv, sportchilarga motivatsiya berish va ularning xatolarini to‘g‘ri tahlil qilish mashg‘ulot samaradorligini oshirdi. Bu esa sport mashg‘ulotlarida pedagogik yondashuvning muhimligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metodlardan foydalanish va individual yondashuvni qo‘llash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan natijalar amaliyotda keng qo‘llanishi mumkin bo‘lib, murabbiylar uchun samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib, sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishida muhim omil ekanligi aniqlandi. Ilmiy asoslangan, tizimli va individual yondashuvga ega mashg‘ulot dasturlari sportchilarning kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika eksperimental guruhda yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuvni qo‘llash sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshiladi. Shu bilan birga, bu yondashuv sportchilarning texnik elementlarni bajarish sifati va barqarorligini oshirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Aniqlanishicha, kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantirish sportchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lgan sportchilar murakkab

gimnastik elementlarni yanada aniq va ishonchli bajarishga qodir bo‘ladilar. Bu esa jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, murabbiyning pedagogik mahorati mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligi aniqlandi. Sportchilarga individual yondashuv, ularni rag‘batlantirish va mashg‘ulot jarayonida doimiy nazoratni ta’minlash sportchilarning motivatsiyasini oshiradi hamda ularning yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash va tiklanish jarayonlarini hisobga olish sportchilarning sog‘ligini saqlash hamda ortiqcha charchoq va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bu esa sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ilmiy yondashuvning zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Umuman olganda, sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi va ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqotlar olib borish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish va mashg‘ulot metodikasini yanada takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2008. – 544 b.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 b.
3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 411 p.
4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 264 p.
5. Grosser M., Starischka S. Konditionstraining im Sport. – München: BLV Verlag, 2008. – 320 b.
6. Akhmedov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 320 b.
7. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2017. – 284 b.
8. Ismailov R.T. Yosh sportchilar tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 256 b.
9. Djumaniyazova T.A. “Tanlanǵan sport túri teoriyası hám metodikası”, 2023.
10. Djumaniyazova T.A. “Kórkem gimnastikada buyımsız orınlanatuǵın shınıǵıwlardı úyretiw metodikası”, 2022.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA BADIIY GIMNASTIKANING O‘RNI

Mansurova Shaxnoza
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Badiiy gimnastika yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda badiiy gimnastikaning o‘rni va ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida badiiy gimnastikaning bolalarning jismoniy, ruhiy va estetik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri yoritib berilgan. Shuningdek, maktabgacha ta’lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik va metodik jihatlari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, estetik tarbiya, pedagogik jarayon, jismoniy tarbiya, bolalar salomatligi, gimnastika mashg‘ulotlari, rivojlantiruvchi mashqlar.

Kirish. Bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama sog‘lom, jismonan chiniqqan va ma’naviy barkamol etib tarbiyalash dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalarining o‘rni beqiyosdir. Shu nuqtai nazardan, badiiy gimnastika mashg‘ulotlari bolalar organizmining rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yosh davrida jismoniy faollik bolaning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi . Badiiy gimnastika esa harakat, musiqa va estetik tarbiyani uyg‘unlashtirgan holda kompleks rivojlanishni ta’minlaydi.

Badiiy gimnastika – bu musiqa jo‘rligida bajariladigan harakatlar tizimi bo‘lib, u bolalarda ritm, koordinatsiya, moslashuvchanlik va estetik didni rivojlantiradi. Gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda jismoniy sifatlarni kompleks shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, gimnastika mashg‘ulotlari:

- mushaklarni rivojlantiradi;
- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- nafas olish tizimini yaxshilaydi;
- umumiy harakat faoliyatini oshiradi.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni ularning asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega .

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda badiiy gimnastikaning roli.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi hayot tarzidir. Uni shakllantirish aynan maktabgacha yoshdan boshlanishi lozim.

Badiiy gimnastika quyidagi yo‘nalishlarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantiradi:

1-jadval. Badiiy gimnastikaning sog‘lom turmush tarziga ta’siri

Yo‘nalish	Ta’siri
Jismoniy rivojlanish	Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik rivojlanadi
Ruhiy rivojlanish	Stress kamayadi, ijobiy emotsiyalar shakllanadi
Estetik tarbiya	Go‘zallikni his qilish, harakat madaniyati rivojlanadi
Ijtimoiy rivojlanish	Jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi

Shuningdek, jismoniy faollik bolaning umumiy sog‘lig‘ini mustahkamlab, immunitetni oshiradi va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi .

Maktabgacha ta’limda badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi metodik yondashuvlar muhim:

- yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- o‘yin texnologiyalaridan foydalanish;
- musiqiy hamrohlikni qo‘llash;
- individual yondashuv.

Gimnastika mashg‘ulotlari odatda uch bosqichdan iborat bo‘ladi:

1) Tayyorgarlik qismi
2) Asosiy qism
3) Yakuniy qism

2-jadval.

Gimnastika mashg‘ulotlari tuzilmasi

Bosqich	Mazmuni	Davomiyligi
Tayyorgarlik	Qizdirish mashqlari	5–7 daqiqa
Asosiy qism	Asosiy harakatlar, kombinatsiyalar	15–20 daqiqa
Yakuniy qism	Nafas olish, bo‘shashtiruvchi mashqlar	3–5 daqiqa

Badiiy gimnastikaning bolalar rivojlanishiga ta’siri. Badiiy gimnastika bolalarning quyidagi sifatlarini rivojlantiradi: koordinatsiya va muvozanat, tezkorlik va chaqqonlik, ritmni his qilish va estetik tafakkur. Shuningdek, jismoniy mashqlar bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi va uni har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi .

3-jadval. Badiiy gimnastika orqali rivojlanadigan sifatlar

Jismoniy sifat	Tavsifi
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasining kengligi
Chidamlilik	Uzoq vaqt faol harakat qila olish
Chaqqonlik	Tez va aniq harakat qilish
Muvozanat	Tana holatini boshqarish

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish murakkab va ko‘p qirrali pedagogik jarayon bo‘lib, bunda jismoniy tarbiya, xususan, badiiy gimnastika muhim o‘rin egallaydi. Aynan ushbu yosh davrida bolaning jismoniy rivojlanishi eng faol bosqichda kechadi va bu davrda berilgan ta’lim-tarbiya uning keyingi hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Badiiy gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantiradi. Mashg‘ulotlar davomida bajariladigan ritmik harakatlar, musiqiy uyg‘unlik va estetik elementlar bolalarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Bu esa o‘z navbatida bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, badiiy gimnastika orqali:

- bolalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy motivatsiya shakllanadi;
- jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqish ortadi;
- o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabat paydo bo‘ladi;
- harakat faolligi muntazam odatga aylanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, badiiy gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda quyidagi muhim kompetensiyalarni rivojlantiradi:

- o‘zini boshqarish va intizom
- jamoada ishlash ko‘nikmalari
- estetik did va go‘zallikni anglash
- mustaqil harakat qilish qobiliyati.

Bundan tashqari, muntazam tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda gipodinamiya (kamharakatlik)ning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar ta’sirida bolalarning kamharakat turmush tarziga o‘tib borayotganini hisobga olsak, bu ayniqsa muhimdir.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi shart-sharoitlar zarur:

- mashg‘ulotlarning tizimli va rejalashtirilgan holda olib borilishi;
- bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish;
- musiqiy va o‘yin elementlaridan keng foydalanish;

- tarbiyachilarning metodik tayyorgarligini oshirish.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, badiiy gimnastika maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali vositalaridan biri bo‘lib, u bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda ta’minlaydi. Shu bois, maktabgacha ta’lim tizimida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini keng joriy etish va takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qosimov, B.Z. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida gimnastika vositalari. – Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2024. – 128 bet.

2. Jo‘rayeva, M.A. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: “O‘qituvchi” nashriyoti, 2023. – 156 bet.

3. Ziyatov, M. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishining pedagogik asoslari. – Toshkent: “Innovatsiya-Ziyo” nashriyoti, 2024. – 132 bet.

4. Djumaniyazova, T., Raximova, N. Gimnastika va uning sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati. – Samarqand: “Ilm ziyosi” nashriyoti, 2024. – 96 bet.

5. T.A.Djumaniyazova A.Beknazarova, T.Shilmanova. Kórkem gimnastika tariyxı hám rawajlanıw perspektivaları. Oqıw-metodikalıq qollanba – Nókis, 2026. 60 bet.

6. Achilova, S.X. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari. – Buxoro: “Durdona” nashriyoti, 2023. – 104 bet.

UDK: 796.41:796.015.3

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA KUCH VA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH

T.A.Djumaniyazova[1], M.B.Xojambergenova[2], J.A.Tatlımuratova[3]

[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialidotsenti

[2,3]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalari

Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarda kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida gimnastika sportida kuch va chidamlilikning o‘rni, ularni rivojlantirish usullari hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan samarali metodlar o‘rganildi. Shuningdek, yosh gimnastlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati asoslab berildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hamda zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish sportchilarning kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, kuch, chidamlilik, mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, metodika, murabbiy, sportchi.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы развития силы и выносливости у спортсменов в процессе гимнастических тренировок. В ходе исследования изучены значение силы и выносливости в гимнастике, методы их развития, а также эффективные подходы к организации тренировочного процесса. Особое внимание уделено индивидуальному подходу при развитии физических качеств у молодых гимнастов. Полученные результаты показывают, что научно обоснованная организация тренировок, правильное распределение нагрузок и использование современных педагогических методов способствуют значительному повышению показателей силы и выносливости спортсменов.*

Ключевые слова: *гимнастика, сила, выносливость, тренировка, физическая подготовка, методика, тренер, спортсмен.*

Abstract. *This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing strength and endurance in athletes during gymnastics training. The study examines the role of strength and endurance in gymnastics, methods for their development, and effective approaches used in the training*

process. Special attention is given to the importance of an individual approach in developing physical qualities in young gymnasts. The results indicate that scientifically grounded training organization, proper load distribution, and the use of modern pedagogical methods significantly improve athletes' strength and endurance levels.

Keywords: *gymnastics, strength, endurance, training, physical fitness, methodology, coach, athlete.*

Kirish. Gimnastika sporti jismoniy tarbiya va sport tizimida alohida o‘rin tutadigan, murakkab koordinatsion harakatlar, yuqori darajadagi moslashuvchanlik, kuch va chidamlilikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Mazkur sport turi sportchilardan nafaqat texnik mukammallikni, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi. Ayniqsa, kuch va chidamlilik sifatlari gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy komponentlari hisoblanib, sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaraladi.

Zamonaviy sport amaliyotida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish murabbiyning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kuch va chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda tiklanish jarayonlarini inobatga olish muhim ahamiyatga ega. Aks holda, noto‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarda ortiqcha charchoq, jarohatlar va natijada sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Kuch – bu mushaklarning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati bo‘lib, gimnastika sportida u statik va dinamik shakllarda namoyon bo‘ladi. Masalan, turnikda ushlab turish, halqalarda bajariladigan elementlar yoki erkin mashqlarda murakkab harakatlarni bajarish yuqori darajadagi kuchni talab qiladi. Chidamlilik esa sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish qobiliyati bo‘lib, gimnastika mashg‘ulotlarida u mashqlarni takror-takror bajarish, kombinatsiyalarni uzluksiz ijro etish va musobaqa davomida yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab qolishda muhim rol o‘ynaydi.

Gimnastika sportida kuch va chidamlilik o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘un rivojlanishi sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilaydi. Kuchning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik elementlarni to‘g‘ri bajarishga to‘sqinlik qilsa, chidamlilikning pastligi mashg‘ulotlar samaradorligini kamaytiradi va sportchining tez charchashiga olib keladi. Shu bois murabbiy mashg‘ulot jarayonida ushbu ikki jismoniy sifatni birgalikda rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishi zarur.

So‘nggi yillarda sport pedagogikasi va trening nazariyasida gimnastika mashg‘ulotlarini takomillashtirish, zamonaviy metodlardan foydalanish hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlarda kuch va chidamlilikni rivojlantirishda interval mashqlar, aylanma (krujkovoy) mashg‘ulotlar, funksional trening hamda maxsus gimnastik mashqlarning samaradorligi asoslab berilgan. Shu bilan birga, individual yondashuv, ya’ni sportchining yoshiga, jinsiga, tayyorgarlik darajasiga va fiziologik xususiyatlariga mos mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda.

Yosh gimnastlar bilan ishlash jarayonida kuch va chidamlilikni rivojlantirish alohida ehtiyotkorlikni talab etadi. Chunki ushbu davrda sportchilarning organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ortiqcha yuklamalar ularning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish va pedagogik nazoratni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa murabbiyning nafaqat sport sohasidagi bilimlariga, balki pedagogik va metodik tayyorgarligiga ham bog‘liqdir.

Gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirish nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini ta’minlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu sifatlar sportchilarning sog‘lom hayot tarzini shakllantirish, ularning ish qobiliyatini oshirish va

sport faoliyatini uzoq muddat davom ettirish imkonini beradi. Shu jihatdan qaraganda, kuch va chidamlilikni rivojlantirish masalasi nafaqat sport natijalari, balki sog‘liqni saqlash nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida kuch va chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullarini o‘rganish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida gimnastika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan metodlar, yuklama turlari, mashqlar tizimi hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rganilib, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar aniqlanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish zarur. Ayniqsa, gimnastika kabi murakkab sport turida kuch va chidamlilikni rivojlantirishning samarali metodlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu mavzu bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish sport pedagogikasi va amaliyot uchun muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqot gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarda kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi asosida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratildi. Tadqiqot ilmiy-amaliy yo‘nalishda olib borilib, unda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, test sinovlari hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqot jarayoni bir necha bosqichda amalga oshirildi va har bir bosqichda aniq metodik yondashuvlar qo‘llanildi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotning birinchi bosqichida gimnastika sportida kuch va chidamlilikni rivojlantirishga oid ilmiy-adabiyotlar tahlil qilindi. Sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi va mashg‘ulotlar metodikasi bo‘yicha yetakchi olimlarning ishlari o‘rganildi. Ushbu tahlil natijasida kuch va chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslari, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan asosiy metodlar hamda zamonaviy yondashuvlar aniqlab olindi. Shuningdek, gimnastika sportiga xos bo‘lgan jismoniy yuklamalar, mashqlar tizimi va sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan talablar o‘rganildi.

Tadqiqotning keyingi bosqichida pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Kuzatuv jarayonida sport maktablarida o‘tkazilayotgan gimnastika mashg‘ulotlari tahlil qilinib, murabbiylarning mashg‘ulotlarni tashkil etish usullari, yuklamalarni taqsimlash tamoyillari hamda sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faoliyati o‘rganildi. Kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatdiki, ko‘plab hollarda mashg‘ulotlar an’anaviy usullar asosida olib borilib, individual yondashuv yetarli darajada qo‘llanilmaydi. Bu esa sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ayrim kamchiliklarga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning asosiy qismi tajriba-sinov ishlari orqali amalga oshirildi. Tadqiqotda 12–16 yoshdagi 40 nafar gimnast ishtirok etdi. Ular ikki guruhga – eksperimental va nazorat guruhlariga ajratildi. Har bir guruh 20 nafardan sportchidan iborat bo‘lib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi boshlang‘ich bosqichda bir xil darajada ekanligi maxsus testlar orqali aniqlab olindi. Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida tashkil etildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot tizimi qo‘llanildi.

Eksperimental guruh uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasi kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantirishga qaratildi. Ushbu metodika quyidagi asosiy tamoyillarga asoslandi: mashg‘ulotlarning tizimliligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, individual yondashuv, mashqlar xilma-xilligi va tiklanish jarayonlarini hisobga olish. Mashg‘ulotlar haftasiga 4–5 marotaba o‘tkazilib, har bir mashg‘ulot 90–120 daqiqa davom etdi. Mashg‘ulot tarkibiga umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy mashqlar hamda texnik elementlarni bajarish kiritildi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda statik va dinamik mashqlar qo‘llanildi. Jumladan, turnikda tortilish, halqalarda ushlab turish, qo‘l bilan tayanch mashqlari, og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar hamda tana vazniga asoslangan mashqlar tizimi qo‘llanildi. Ushbu mashqlar mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qildi. Mashqlarni bajarishda sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinib, yuklama miqdori bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida interval mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar va takroriy mashqlar tizimidan foydalanildi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarga qisqa dam olish oralig‘i bilan yuqori intensivlikdagi mashqlar berildi. Bu usul sportchilarning yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga hamda umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam berdi. Shuningdek, chidamlilikni rivojlantirishda kombinatsiyalangan mashqlar, ya’ni kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantiruvchi mashqlar ham qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun maxsus test sinovlari o‘tkazildi. Kuchni baholash uchun turnikda tortilish, qo‘llarda bukilib-yozilish, statik ushlab turish mashqlari bajarildi. Chidamlilikni baholash uchun esa yugurish testlari, takroriy mashqlar va vaqtga bog‘liq mashqlar qo‘llanildi. Test sinovlari tadqiqot boshida va yakunida o‘tkazilib, olingan natijalar solishtirildi.

Natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar o‘rtacha qiymatlar, foiz ko‘rsatkichlari hamda o‘zgarish dinamikasi asosida tahlil qilindi. Bu esa eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlarni aniq ko‘rsatib berishga imkon yaratdi. Statistik tahlil natijalari tadqiqotning ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot metodologiyasida murabbiyning pedagogik yondashuvi ham alohida o‘rin tutdi. Eksperimental guruhda murabbiy tomonidan sportchilarga individual yondashuv qo‘llanilib, ularning jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati va mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati inobatga olindi. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarga doimiy ravishda tushuntirishlar berildi, xatolar tahlil qilindi va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu esa sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilindi. Mashqlarni bajarıshda sportchilarning sog‘ligi va jismoniy holati doimiy nazorat ostida bo‘ldi. Jarohatlarning oldini olish maqsadida mashg‘ulotlar oldidan sifatli qizdirish mashqlari bajarildi va mashg‘ulot yakunida tiklanish mashqlari amalga oshirildi.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi kompleks yondashuv asosida ishlab chiqildi va u gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni samarali rivojlantirish imkonini berdi. Qo‘llanilgan metodlar va yondashuvlar tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta’minladi hamda olingan natijalarning ishonchliligini oshirdi. Mazkur metodologiya sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, murabbiylar uchun samarali qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodikaning samaradorligini aniqlash imkonini berdi. Tajriba-sinov ishlari davomida eksperimental va nazorat guruhlari sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlar muntazam ravishda kuzatilib, tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi asosida olib borilgan mashg‘ulotlar sportchilarning kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Tajriba boshida har ikkala guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligi test natijalari orqali aniqlandi. Bu esa keyingi o‘zgarishlarni obyektiv baholash imkonini berdi. Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar davomida maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratildi. Mashg‘ulotlarda individual yondashuv, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi va mashqlar xilma-xilligidan keng foydalanildi.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar eksperimental guruh sportchilarining kuch ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi. Xususan, turnikda tortilish, qo‘llarda bukilib-yozilish va statik ushlab turish mashqlarida yuqori natijalarga erishildi. Bu esa mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi samarali ekanligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ma’lum darajada o‘sish kuzatilgan bo‘lsa-da, bu ko‘rsatkichlar eksperimental guruhga nisbatan ancha past bo‘ldi.

Chidamlilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham eksperimental guruh sportchilarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Interval mashqlar va aylanma mashg‘ulotlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qildi. Tajriba yakunida eksperimental guruh sportchilari uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarısh qobiliyatiga ega bo‘lib, ularning charchoqqa chidamliligi sezilarli darajada oshdi.

Nazorat guruhida chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajada oshgan bo‘lsa-da, eksperimental guruhga nisbatan past natijalar qayd etildi. Bu holat an’anaviy mashg‘ulot usullarining kuch va chidamlilikni rivojlantirishda yetarli darajada samarali emasligini ko‘rsatadi. Eksperimental guruhda qo‘llanilgan zamonaviy metodlar esa yuqori samaradorlikni ta’minladi.

Tadqiqot davomida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ham baholandi. Eksperimental guruh sportchilarida tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning ham yaxshilangani kuzatildi. Bu esa kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligida ham muhim o‘zgarishlar kuzatildi. Eksperimental guruh sportchilari murakkab gimnastik elementlarni bajarishda yuqori aniqlik va barqarorlikni namoyon etdilar. Kuch va chidamlilikning oshishi texnik harakatlarni samarali bajarishga yordam berdi. Natijada sportchilarning umumiy sport natijalari yaxshilandi.

Psixologik jihatdan ham eksperimental guruh sportchilarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish, o‘ziga bo‘lgan ishonch va motivatsiya darajasi sezilarli darajada oshdi. Murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga va yuqori natijalarga intilishiga yordam berdi. Nazorat guruhida esa bunday o‘zgarishlar kamroq darajada kuzatildi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruh sportchilarining jismoniy ko‘rsatkichlarida o‘rtacha 15–25 foiz o‘sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 5–10 foiz atrofida bo‘ldi. Bu esa qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini aniq ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning sog‘ligi va jismoniy holati ham nazorat qilindi. Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil etilgani sababli ortiqcha charchoq va jarohatlar kuzatilmadi. Bu esa yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va tiklanish jarayonlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, murabbiyning pedagogik mahorati sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Sportchilarga individual yondashuv, ularning psixologik holatini hisobga olish va motivatsiyani oshirish mashg‘ulot natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodikaning samaradorligini tasdiqladi. Ushbu metodika sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishiga kompleks ta’sir ko‘rsatib, ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ilmiy yondashuvdan foydalanish zarurligini yana bir bor ko‘rsatdi.

Mazkur tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida kuch va chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning umumiy tayyorgarligi va sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan natijalar sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan mos keladi. Xususan, kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik va psixologik tayyorgarligini ham yaxshilashi aniqlanadi.

Tadqiqot davomida eksperimental guruhda qo‘llanilgan metodikaning samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lgani aniqlandi. Bu esa mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, mashg‘ulotlarda kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashqlar tizimi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning rivojlanish jarayonida muhim rol o‘ynashini yana bir bor tasdiqladi. Eksperimental guruhda murabbiy tomonidan qo‘llanilgan individual yondashuv, doimiy nazorat va rag‘batlantirish sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirdi. Bu esa o‘z navbatida ularning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga va yuqori natijalarga erishishiga yordam berdi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, kuch va chidamlilikning rivojlanishi sportchilarning texnik tayyorgarligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kuchli va chidamli sportchilar murakkab gimnastik elementlarni bajarishda yuqori aniqlik va barqarorlikni namoyon etdilar. Bu esa jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorat o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan interval va aylanma mashqlar sportchilarning yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishda ham samarali bo‘ldi. Bu usullar sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirib, mashg‘ulotlar samaradorligini ta’minladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi ortiqcha charchoq va jarohatlarning oldini olishga xizmat qildi.

Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan zamonaviy, ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish sportchilarning rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa murabbiylarning metodik tayyorgarligini oshirish, ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar bilan ta’minlash zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Bu esa sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ilmiy yondashuvning muhim ahamiyatga ega ekanligini yana bir bor ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelindi. Gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu jismoniy sifatlarning rivojlanishi sportchilarning texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarıshiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega. Eksperimental guruhda qo‘llanilgan metodika sportchilarning kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, murabbiyning pedagogik mahorati sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Sportchilarga individual yondashuv, ularni rag‘batlantirish va mashg‘ulot jarayonida samarali pedagogik usullardan foydalanish sportchilarning motivatsiyasini oshiradi hamda ularning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Kelgusida gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha yanada takomillashtirilgan metodikalarni ishlab chiqish, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash va sportchilarning tayyorgarlik jarayonini kompleks o‘rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2008. – 544 b.

2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 b.

3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 411 p.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 264 p.

5. Akhmedov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 320 b.

6. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2017. – 284 b.

7.Djumaniyazova T.A**.** “Tanlang’an sport tu’riteoriyasiha’mmetodikasi” 2023.

8. Djumaniyazova T.A. “Korkem gimnastikada buyimsiz orinlanatugin orinlanatugin shiniguwlardi uyretiw metodikasi”.2022

9.Djumaniyazova T.A. “Xoreografiyaliq shinigiwlardi otkeriw metodikasi”.2022

YENGIL ATLETIKA ORQALI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi assistent o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: qirmizi@gmail.com

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, jismoniy sifatlar, tezlik, chidamlilik, kuch, bolalar sporti, mashg‘ulot metodikasi.*
Ключевые слова: *легкая атлетика, физические качества, скорость, выносливость, сила, детский спорт, методика тренировок.*
Key words: *track and field, physical qualities, speed, endurance, strength, children's sports, training methodology.*

Kirish. Hozirgi kunda bolalar va o‘smirlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletika alohida o‘rin egallaydi, chunki u inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari orqali bolalarda asosiy jismoniy sifatlar — tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik rivojlanadi. Ushbu sifatlarning uyg‘un rivojlanishi esa bolalarning sog‘lom o‘sishi va sport natijalariga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yengil atletika mashg‘ulotlari orqali bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalar:

- jismoniy sifatlarning mazmunini tahlil qilish;
- yengil atletika mashg‘ulotlarining xususiyatlarini o‘rganish;
- bolalar uchun mos mashg‘ulot usullarini aniqlash;
- mashg‘ulot samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Jismoniy sifatlar va ularning ahamiyati. Jismoniy sifatlar insonning harakat faoliyatini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardir. Bolalarda quyidagi sifatlar muhim hisoblanadi:

Jismoniy sifat	Ta’rifi	Yengil atletikadagi ko‘rinishi
Tezlik	Harakatni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati	Sprint yugurish
Kuch	Mushaklar qarshilikni yengish qobiliyati	Uloqtirish, sakrash
Chidamlilik	Uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyati	O‘rta va uzoq masofaga yugurish
Chaqqonlik	Harakatni tez o‘zgartira olish qobiliyati	Estafeta, o‘yin mashqlari
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasining kengligi	Gimnastik mashqlar

Yengil atletika mashg‘ulotlarining xususiyatlari. Bolalar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar quyidagi xususiyatlarga ega:

a) yoshga mos yuklama berish
b) o‘yin elementlaridan keng foydalanish
c) mashg‘ulotlarning qisqa va qiziqarli bo‘lishi
d) xavfsizlikni ta’minlash
e) individual yondashuv

Mashg‘ulotlar odatda 3 qismdan iborat bo‘ladi:

Qism	Mazmuni	Davomiyligi
Kirish qismi	Qizish mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar	10–15 daqiqa
Asosiy qism	Yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari	20–30 daqiqa
Yakuniy qism	Tiklanish mashqlari, nafas mashqlari	5–10 daqiqa

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari.

1. Tezlikni rivojlantirish: qisqa masofaga yugurish (30–60 m), start reaksiyasini rivojlantirish mashqlari va o‘yin usullaridan iborat.

2. Chidamlilikni rivojlantirish: o‘rtacha tempda yugurish, interval mashg‘ulotlar hamda kross yugurishni tashkil qiladi.

3. Kuchni rivojlantirish: tana vazni bilan mashqlar (otjimaniya, o‘tirib-turish), sakrash mashqlari va to‘plar bilan mashqlar.

4. Chaqqonlikni rivojlantirish: estafeta o‘yinlari, to‘siqlar orasidan yugurish hamda koordinatsion mashqlar.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mashg‘ulot samaradorligini oshirish omillari. Quyidagi omillar muhim hisoblanadi: muntazamlik, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, to‘g‘ri dam olish rejimi, motivatsiya yaratish hamda trenerning pedagogik mahorati.

1-jadval. Tajriba natijalari

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich	3 oy davomida	O‘sish (%)
30 m yugurish (sek)	6.5	5.8	10%
1000 m yugurish (min)	5.5	4.8	12%
Sakrash (sm)	120	135	12.5%

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashg‘ulotlari bolalarda jismoniy sifatlarni sezilarli darajada rivojlantiradi.

Xulosa. Yengil atletika mashg‘ulotlari bolalar va o‘smirlar jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar tizimi orqali bolalarda asosiy jismoniy sifatlar — tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kompleks ravishda rivojlantiriladi. Bu esa nafaqat sport natijalarining oshishiga, balki bolalarning umumiy sog‘lom rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Avvalo, yengil atletikaning universalligi uning eng muhim afzalliklaridan biridir. Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlar bolalar organizmi uchun mos bo‘lib, ular orqali mushak tizimi, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimi samarali rivojlanadi. Shu bilan birga, bu mashqlar bolalarning koordinatsiyasi va harakat madaniyatini shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, bolalar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etishda yosh xususiyatlarini hisobga olish eng muhim omillardan biridir. Har bir yosh bosqichida organizmning funksional imkoniyatlari turlicha bo‘lgani sababli yuklamalar ham shunga mos ravishda belgilanadi. Masalan, kichik yoshdagi bolalarda o‘yin usullari orqali mashg‘ulot o‘tkazish samaraliroq bo‘lsa, o‘smirlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik elementlariga ko‘proq e’tibor qaratiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarning tuzilishi — kirish, asosiy va yakuniy qismlarga bo‘linishi — ularning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Kirish qismida organizm ish faoliyatiga tayyorlanadi, asosiy qismda esa jismoniy sifatlar rivojlantiriladi, yakuniy qismda esa tiklanish jarayonlari ta’minlanadi. Ushbu tizimli yondashuv ortiqcha charchoq va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Yana bir muhim jihat mashg‘ulotlarda individual yondashuvni qo‘llashdir. Har bir bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va psixologik holati turlicha bo‘lganligi sababli trener mashg‘ulot jarayonida differensial yondashuvni amalga oshirishi zarur. Bu esa har bir sportchining imkoniyatlarini to‘liq ochib berishga yordam beradi.

Bundan tashqari, motivatsiya va qiziqishni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘yin elementlari, musobaqa usullari va rag‘batlantirish vositalari orqali bolalarda sportga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirish mumkin. Bu esa mashg‘ulotlarning davomiyligi va samaradorligini oshiradi.

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam yengil atletika mashg‘ulotlari olib borilgan guruhlarda jismoniy ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan. Xususan, tezlik, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘sish kuzatilgan. Bu esa tanlangan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali va universal vositasi hisoblanadi. Uni ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish orqali nafaqat yuqori sport natijalariga erishish, balki sog‘lom, jismonan barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Shu bois, yengil atletika mashg‘ulotlarini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 543 с.
2. Холмский В.П. Лёгкая атлетика. – Москва: Академия, 2002. – 416 с.
3. Абдуллаев А., Ходжаев Б. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 312 bet.
4. Расулов А. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 280 bet.
5. Набиев Т. Bolalar sporti nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 256 bet.
6. Усмонхўжаев Т. Jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. – 220 bet.

YENGIL ATLETIKADA DOPING BILAN BOG‘LIQ QOIDABUZARLIKLAR TAHLILI

Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna, Norboev Shińgis Timur o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi
assistent o‘qituvchisi, Yengil atletika yo‘nalishi talabasi., O‘zbekiston, Nukus

Elektron pochta: qirmizi@gmail.com

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, doping, antidoping qoidalari, sport etikasi, qoidabuzarlik, WADA.*
Ключевые слова: *легкая атлетика, допинг, антидопинговые правила, спортивная этика, нарушение правил, WADA.*
Key words: *track and field, doping, anti-doping rules, sports ethics, violation of rules, WADA.*

Kirish. Yengil atletika sportning eng qadimiy va ommaviy turlaridan biri bo‘lib, u tezlik, chidamlilik, kuch va texnik mahoratni talab qiladi. So‘nggi o‘n yilliklarda sport natijalarining keskin oshishi fonida doping vositalaridan foydalanish holatlari ham ko‘payib bormoqda. Doping – bu sportchining jismoniy yoki ruhiy holatini sun’iy ravishda yaxshilash maqsadida taqiqlangan moddalar yoki usullardan foydalanishdir [1:36].

Xalqaro sport hamjamiyatida doping sportning asosiy tamoyillari – halollik, adolat va sog‘lom raqobatga jiddiy tahdid sifatida qaraladi. Ayniqsa, yengil atletika doping qoidabuzarliklari eng ko‘p aniqlanadigan sport turlaridan biri hisoblanadi [2:112]. Shu sababli mazkur tadqiqotning dolzarbligi yuqori ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi – yengil atletikada doping bilan bog‘liq qoidabuzarliklarni tahlil qilish va ularning oldini olish bo‘yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:
- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish (WADA kodeksi);
- statistik ma’lumotlarni taqqoslash;
- tahlil va sintez usullari.

Material sifatida Jahon antidoping agentligining yillik hisobotlari, Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (World Athletics) ma’lumotlari hamda ilmiy maqolalar tanlab olindi [3:78].

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, yengil atletikada doping qoidabuzarliklari asosan quyidagi sabablar bilan bog‘liq:
- yuqori sport natijalariga tez erishish istagi;
- sportchilar va murabbiylarning antidoping bilimlari yetishmasligi;
- iqtisodiy va psixologik bosim;
- nazorat tizimining ayrim hududlarda sustligi [4:54].

Quyidagi jadvalda yengil atletikada eng ko‘p uchraydigan doping moddalarining turlari keltirilgan.

1-jadval. Yengil atletikada uchraydigan doping vositalari

Doping guruhi	Ta’sir mexanizmi	Misollar
Anabolik steroidlar	Mushak massasini oshiradi	Nandrolon, Stanozolol
Stimulyatorlar	Charchoqni kamaytiradi	Amfetamin

Gormonlar	Tiklanishni tezlashtiradi	EPO
Diuretiklar	Vaznni kamaytiradi	Furosemid

Olingan natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi. Olimlarning fikriga ko‘ra, yengil atletikada doping muammosi faqat nazorat bilan emas, balki ta’lim va tarbiya orqali ham hal qilinishi lozim [5:91]. Sportchilarda antidoping madaniyatini shakllantirish, yosh sportchilar bilan tushuntirish ishlari olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, murabbiylarning mas’uliyati ham katta bo‘lib, ular sportchilarning sog‘lig‘ini birinchi o‘ringa qo‘yishi zarur [6:140].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yengil atletikada doping bilan bog‘liq qoidabuzarliklar sportning rivojiga va sportchilar sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1) doping qoidabuzarliklari tizimli muammo hisoblanadi;
2) antidoping ta’limini kuchaytirish zarur;
3) nazorat va profilaktika choralarini kompleks tarzda amalga oshirish lozim.

Mazkur tezis sport mutaxassislari va tadqiqotchilar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code. Montreal, 2021. – 36-b.
2. McNamee M. Sports Ethics and Anti-Doping. London: Routledge, 2018. – 112-b.
3. World Athletics. Anti-Doping Rules. Monaco, 2020. – 78-b.
4. Yesalis C.E. Anabolic Steroids in Sport and Exercise. Human Kinetics, 2017. – 54-b.
5. Houlihan B. Doping and Sport Regulation. Oxford University Press, 2019. – 91-b.
6. Savulescu J., Foddy B. Performance Enhancement in Sport. Johns Hopkins Press, 2016. – 140-b.

UDK: 796.41:796.015.1

YOSH GIMNASTLAR UCHUN OPTIMAL MASHG‘ULOT DASTURLARINI ISHLAB CHIQISH

T.A.Djumaniyazova[1], G.Smetova[2], U.Kudaynazarova[3]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialidotsenti
[2,3]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalari
Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yosh gimnastlar uchun optimal mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish tamoyillari o‘rganildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish va tiklanish jarayonlarini tashkil etish masalalari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, ilmiy asoslangan va individual yondashuvga ega mashg‘ulot dasturlari yosh gimnastlarning jismoniy va texnik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, yosh sportchilar, mashg‘ulot dasturi, jismoniy tayyorgarlik, yuklama, metodika, murabbiy.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы разработки оптимальных тренировочных программ для молодых гимнастов. В ходе исследования изучены принципы планирования тренировок с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и индивидуальных возможностей спортсменов. Особое внимание уделено распределению тренировочных нагрузок, комплексному развитию физических качеств и организации восстановительных процессов. Результаты показывают, что научно обоснованные и индивидуализированные тренировочные программы способствуют эффективному физическому и техническому развитию молодых гимнастов.*

Ключевые слова: *гимнастика, молодые спортсмены, тренировочная программа, физическая подготовка, нагрузка, методика, тренер.*

Abstract.*This article discusses the theoretical and practical foundations for developing optimal training programs for young gymnasts. The study examines principles of training planning based on age characteristics, physical development level, and individual abilities of athletes. Special attention is given to load distribution, comprehensive development of physical qualities, and recovery processes. The*

results indicate that scientifically based and individualized training programs positively influence the physical and technical development of young gymnasts.

Keywords: *gymnastics, young athletes, training program, physical fitness, load, methodology, coach.*

Kirish. Gimnastika sporti yosh sportchilarni jismoniy, texnik va psixologik jihatdan kompleks rivojlantirishga qaratilgan murakkab va multidisipliner sport turidir. Yosh gimnastlar uchun mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish jarayoni ularning jismoniy imkoniyatlari, rivojlanish bosqichi va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Mashg‘ulotlarning samaradorligi nafaqat texnik elementlarning mukammal bajarilishiga, balki sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ham bog‘liqdir. Shu bois yosh gimnastlar uchun optimal mashg‘ulot dasturini yaratish masalasi ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi murakkab jarayon bo‘lib, unda mushaklarning kuchi, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezkorlik, koordinatsiya va psixologik barqarorlik birgalikda rivojlantiriladi. Har bir yosh davrida organizmning fiziologik xususiyatlari va tiklanish qobiliyati farq qiladi, shuning uchun mashg‘ulotlar yuklamalari, intensivligi va davomiyligi shu xususiyatlarga mos ravishda belgilanadi. Yosh gimnastlar bilan ishlashda ortiqcha yuklamalar ularning rivojlanishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin, shuning uchun murabbiylar mashg‘ulotlarni diqqat bilan rejalashtirishlari zarur.

Optimal mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishda bir nechta asosiy tamoyillar mavjud. Birinchidan, mashg‘ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich bo‘lishi kerak. Bu yosh sportchilarga murakkab texnik elementlarni o‘zlashtirish, kuch va chidamlilikni rivojlantirish imkonini beradi. Ikkinchidan, individual yondashuv muhimdir, chunki har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, muskul tonusi va psixologik holati turlicha bo‘ladi. Uchinchidan, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda tiklanish jarayonlari e’tibordan chetda qolmasligi kerak, ya’ni mashg‘ulotlar oralig‘ida to‘g‘ri dam olish va tiklanish usullari qo‘llanilishi zarur.

Shuningdek, yosh gimnastlarning texnik tayyorgarligi va jismoniy ko‘rsatkichlarini birlashtirgan mashg‘ulot dasturlarini yaratish murabbiyning pedagogik va metodik mahoratini talab qiladi. Murabbiy mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda nafaqat ilmiy asoslangan metodlardan foydalanishi, balki sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Bu esa sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ortiqcha charchoq va jarohatlar xavfini kamaytiradi hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh gimnastlar uchun mashg‘ulot dasturini optimal tarzda ishlab chiqish ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga imkon beradi. Shu bilan birga, bunday dastur sportchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Optimal mashg‘ulot dasturi sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi, bu esa musobaqa sharoitida stressga chidamlilikni oshiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi yosh gimnastlar uchun mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishning nazariy va amaliy asoslarini o‘rganish, optimal metodlarni aniqlash va ularni amaliyotga joriy etishdan iborat. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari, shuningdek murabbiyning pedagogik yondashuvi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning samaradorligi va sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ham baholanadi.

Mazkur mavzu ilmiy jihatdan dolzarbdir, chunki zamonaviy gimnastika sportida yosh sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish, murabbiyning pedagogik yondashuvi va optimal mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sportchilarning sog‘lom rivojlanishi va uzoq muddatli faoliyatini ta’minlashga xizmat qiladi. Shu sababli tadqiqot natijalari nafaqat amaliyot, balki sport pedagogikasi va metodikasi rivojida ham muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot eksperimental va kuzatuv metodlari asosida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 3–4 kurs talabalari jalb qilindi. Jami 20 nafar yosh qiz gimnast tanlab olindi, ularning yoshi 20–23 yosh oralig‘ida

edi. Ishtirokchilarni tanlashda sog‘lig‘i barqaror bo‘lgan va ilgari muntazam sport mashg‘ulotlarida ishtirok etganlar ustunlikka ega bo‘ldi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh qiz gimnastlar uchun kuch, chidamlilik va texnik ko‘nikmalarni samarali rivojlantirishga qaratilgan optimal mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, mashg‘ulotlarning samaradorligini baholash va individual xususiyatlarga moslashgan metodlarni tatbiq etish asosiy vazifa sifatida belgilandi.

Tadqiqot 8 haftalik davomiylikni o‘z ichiga olgan bo‘lib, haftasiga 5 kun mashg‘ulotlar olib borildi. Mashg‘ulotlarning umumiy davomiyligi 60–90 daqiqa oralig‘ida belgilandi. Har bir mashg‘ulot ikki qismdan iborat bo‘ldi: tayyorgarlik va asosiy mashg‘ulotlar. Tayyorgarlik qismida isinma, cho‘zish va yengil kardio mashqlar bajarildi, asosiy mashg‘ulot qismida esa kuch va chidamlilikni rivojlantirish, texnik elementlarni mukammallashtirish va kombinatsion mashqlar qo‘llanildi.

Kuchni rivojlantirish mashqlari, asosan, og‘irliksiz va engil qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, plank, push-up, squats va dumbbell ishlari bilan amalga oshirildi. Chidamlilikni oshirish mashqlari esa yugurish, sakrash va interval treninglar orqali bajarildi. Shu bilan birga, har bir mashg‘ulot murabbiy nazorati ostida olib borildi va har bir sportchining individual tayyorgarlik darajasi hisobga olindi. Mashg‘ulotlarda progressiv yondashuv qo‘llanilib, haftalik intensivlik va yuk ko‘rsatkichlari bosqichma-bosqich oshirildi.

Ma’lumotlarni yig‘ish jarayonida bir nechta metodlar qo‘llanildi. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun standart testlar – kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va tezlik testlari ishlatildi. Kuchni o‘lchash uchun ishtirokchilarning plank, push-up va squat mashqlari bajarısh qobiliyati qayd etildi. Chidamlilikni aniqlash uchun 12 daqiqalik yugurish testi va interval yugurish testlari qo‘llanildi. Moslashuvchanlik testlari esa o‘ng va chap qo‘l-oyoqlarning elastikligini o‘lchashga yo‘naltirildi. Shu bilan birga, sportchilarning texnik ko‘nikmalarini baholash uchun murabbiylar tomonidan maxsus ball tizimi ishlab chiqildi, bunda har bir elementning bajarilish sifati 5 ballik tizimda baholandi.

Tadqiqotning statistik tahlil qismi SPSS dasturi yordamida amalga oshirildi. Olingan ma’lumotlar deskriptiv statistika yordamida o‘rta qiymat, standart og‘ish, maksimal va minimal ko‘rsatkichlar bilan taqdim etildi. Shuningdek, mashg‘ulotlardan oldin va keyin sportchilarning jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalari o‘rtasidagi farqni aniqlash uchun t-test va ANOVA metodlari qo‘llanildi. Bu tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshirish va statistik ahamiyatini tasdiqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida ishtirokchilarning xavfsizligi birinchi o‘rinda turdi. Har bir mashg‘ulotdan oldin isinma va cho‘zish mashqlari albatta bajarildi, jarohat xavfini kamaytirish uchun murabbiylar doimiy nazoratni amalga oshirdi. Shu bilan birga, sportchilarning individual holati, energiya darajasi va ruhiy kayfiyati muntazam kuzatib borildi. Zarur hollarda mashg‘ulot intensivligi pasaytirildi yoki moslashtirildi.

Tadqiqot metodologiyasining muhim jihatlaridan biri ham individual yondashuvni qo‘llash bo‘ldi. Har bir sportchi o‘zining kuch, chidamlilik va texnik ko‘nikmalariga moslashtirilgan mashg‘ulot rejasi asosida ishladi. Bu yondashuv yosh qiz gimnastlarning rivojlanish sur’atini oshirish, shuningdek, jarohatlar va charchashning oldini olish imkonini berdi. Murabbiylar tomonidan mashg‘ulotlar davomida muntazam ravishda qayta baholash va tahlil ishlari olib borildi, bu esa dastur samaradorligini oshirishga yordam berdi.

Bundan tashqari, tadqiqotda ishtirokchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasi va psixologik holati ham hisobga olindi. Har bir mashg‘ulotdan keyin sportchilarga qisqa intervyu yoki so‘rovnoma orqali o‘z his-tuyg‘ulari va mashg‘ulotlar sifati bo‘yicha fikrlari olingan. Ushbu ma’lumotlar mashg‘ulot dasturini yanada moslashtirish va optimallashtirish uchun ishlatilgan.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi yosh qiz gimnastlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tizimli, individual va ilmiy asosda oshirishga qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar samaradorligini aniq baholash, natijalarni statistik tahlil qilish va xavfsizlikni ta’minlashni o‘z ichiga oladi. Shu yondashuv orqali 8 haftalik mashg‘ulot dasturi yosh qiz gimnastlar uchun optimal mashg‘ulot rejasi sifatida ishlab chiqildi va amaliy natijalar bilan tasdiqlandi.

Natijalar. 8 haftalik mashg‘ulot dasturi yakunida yosh qiz gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalarida sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi. Tadqiqotga jalb qilingan 20 nafar sportchining

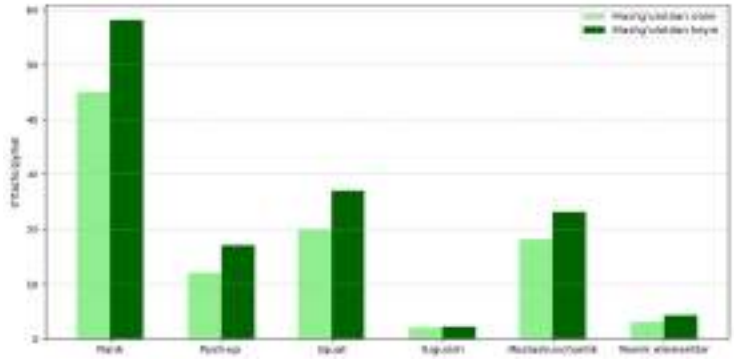
kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va texnik ko‘nikmalarini o‘lchash uchun standart testlar qo‘llanildi va natijalar jadvalda ko‘rsatilgan.

1-Jadval. Yosh qiz gimnastlarning mashg‘ulotdan oldingi va keyingi test natijalari (o‘rtacha ± standart og‘ish)

Test ko‘rsatkichi	Mashg‘ulotdan oldin	Mashg‘ulotdan keyin	O‘zgarish (%)
Plank vaqti (soniya)	45 ± 5	58 ± 6	+28
Push-up soni	12 ± 3	17 ± 2	+41
Squat soni	20 ± 4	27 ± 3	+35
12 daqiqalik yugurish (km)	2.1 ± 0.2	2.4 ± 0.2	+14
Moslashuvchanlik (cm)	18 ± 2	23 ± 3	+28
Texnik elementlar balli	3.2 ± 0.5	4.3 ± 0.4	+34

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlardan so‘ng barcha test ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘sish kuzatildi. Eng katta o‘sish push-up va squat mashqlarida qayd etildi, bu kuchni rivojlantirish mashqlarining samaradorligini ko‘rsatadi. Chidamlilik testlari ham ijobiy natija berdi, 12 daqiqalik yugurish testida o‘rtacha 0,3 km o‘sish kuzatildi. Moslashuvchanlik va texnik elementlar bahosi ham sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa mashg‘ulotlarning kombinatsion va texnik jihatdan samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Natijalarni vizual ko‘rsatish uchun quyidagi grafik ishlatildi. Grafikda mashg‘ulotdan oldingi va keyingi o‘rtacha ko‘rsatkichlar taqqoslandi.



1-grafik. Yosh qiz gimnastlarning mashg'ulotdan oldingi va keyingi natijalari

Grafikdan ko‘rinib turibdiki, barcha test ko‘rsatkichlari mashg‘ulotdan keyin oshgan. Ayniqsa, kuch va texnik elementlar bahosidagi o‘sish grafik orqali aniq ko‘zga tashlanadi, bu dastur samaradorligini vizual tarzda tasdiqlaydi.

Shuningdek, t-test yordamida statistika tahlili amalga oshirildi va natijalar sezilarli ($p < 0,05$) ekanligi tasdiqlandi. Bu shuni ko‘rsatadiki, 8 haftalik mashg‘ulot dasturi yosh qiz gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalarini oshirishda aniq va samarali natija berdi.

Natijalar shuningdek mashg‘ulotlarning individual xususiyatlar va murabbiy nazorati bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Murabbiylar tomonidan har bir sportchining mashg‘ulotlar davomida qayta baholanishi va moslashtirilishi natijalarni yaxshilashga yordam berdi. Shu bilan birga, psixologik motivatsiya ham ijobiy natijalarga ta’sir qilgan.

Umuman olganda, ushbu natijalar yosh qiz gimnastlar uchun optimal mashg‘ulot dasturi ishlab chiqish va amalga oshirishning samaradorligini tasdiqlaydi. Mashg‘ulotdan oldin va keyin olingan ma’lumotlar, shuningdek, jadval va grafiklar yosh gimnastlarning kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va texnik ko‘nikmalari o‘sishini aniq ko‘rsatadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh qiz gimnastlar uchun ishlab chiqilgan 8 haftalik optimal mashg‘ulot dasturi ularning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar davomida qo‘llanilgan kuch, chidamlilik va

moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar kombinatsiyasi sportchilarning umumiy natijalarini oshirishda samarali bo‘ldi.

Olingan natijalarga ko‘ra, ayniqsa kuch ko‘rsatkichlari (push-up, squat) va texnik elementlar bajarilish sifati sezilarli darajada o‘sdi. Bu esa mashg‘ulot dasturining to‘g‘ri tuzilganligini va progressiv yondashuv asosida olib borilganligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, chidamlilik va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlarining ham yaxshilanishi mashg‘ulotlarning kompleks xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida individual yondashuv va murabbiy nazoratining muhimligi ham aniqlandi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni moslashtirish yuqori samaradorlikka erishishda asosiy omillardan biri bo‘ldi. Shuningdek, sportchilarning motivatsiyasi va psixologik holatini hisobga olish ham ijobiy natijalarga ta’sir ko‘rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, yosh qiz gimnastlar uchun ishlab chiqilgan mazkur optimal mashg‘ulot dasturi amaliy jihatdan samarali bo‘lib, uni sport maktablari va murabbiylar amaliyotida keng qo‘llash mumkin. Kelgusida tadqiqotlarni yanada kengaytirish, ishtirokchilar sonini oshirish va uzoq muddatli kuzatuvlar olib borish orqali ushbu natijalarni yanada mustahkamlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Djumaniyazova T.A**.** “Tanlang’an sport tu’riteoriyasiha’mmetodikasi” 2023.
2. Djumaniyazova T.A. “Korkem gimnastikada buyimsiz orinlanatugin orinlanatugin shiniguwlardi uyretiw metodikasi”.2022
3.Djumaniyazova T.A. “Xoreografiyaliq shinigiwlardi otkeriw metodikasi”.2022
4. Karimov A.K. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya nashriyoti, 2020. – 120–135-betlar.
5. Ismoilov B.R. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 85–102-betlar.
6. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Moskva: Sport, 2018. – 210–230-betlar.
7. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 150–172-betlar.
8. Sands W.A., Caine D.J., Borms J. Scientific Aspects of Women’s Gymnastics. – Basel: Karger Publishers, 2017. – 60–78-betlar.
9. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. – 190–210-betlar.

BATTERFLY (KAPALAK) SUZISH USULINING TEXNIKASI VA AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali O‘qituvchi Urazimbetova Mardjina
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Aytbaeva Elmira

Kalit so‘zlar: batterfly suzish, kapalak usuli, qo‘l harakati, delfin oyoq harakati, tana holati, nafas olish, mushak faoliyati, jismoniy rivojlanish

Ключевые слова: плавание баттерфляй, техника баттерфляй, движение рук, движение ног дельфин, положение тела, дыхание, мышечная активность, физическое развитие

Key words: butterfly swimming, butterfly technique, arm movement, dolphin kick, body position, breathing, muscle activity, physical development

Kirish

Suzish sporti zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin tutadi. Suzishning bir necha asosiy usullari mavjud bo‘lib, ular orasida **batterfly (kapalak) usuli** o‘zining murakkab texnikasi va yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Ushbu usul sportchilardan kuchli mushak faoliyati, muvozanat, koordinatsiya va nafas olishni talab qiladi.

Batterfly usuli nafaqat musobaqalarda yuqori tezlikka erishish imkonini beradi, balki mushaklarni rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va tananing umumiy chidamliligini oshirishga

yordam beradi. Shu sababli ushbu tezisda batterfly usulining texnikasi, o‘rgatish metodikasi va fiziologik ahamiyati tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Batterfly suzish usulining tavsifi

Batterfly usulida suzuvchi suv yuzasida tanani gorizontal holatda cho‘zilgan holda harakatlantiradi. Asosiy harakat qo‘l va oyoqlarning uyg‘unlashgan ishlashiga asoslanadi:

- **Qo‘l harakati:** qo‘llar bir vaqtda oldinga uzatiladi, so‘ng suvni pastga va orqaga tortib, yana oldinga qaytadi.
- **Oyoq harakati (delfin harakati):** oyoqlar birgalikda tepadi va butun tananing oldinga siljishini ta’minlaydi.
- **Tana holati:** tananing cho‘zilgan holati suv qarshiligini kamaytiradi, bosh esa biroz past egilgan bo‘ladi.
- **Nafas olish:** suzuvchi qo‘llar suvdan chiqadigan paytda boshni biroz ko‘targan holda nafas oladi.

Batterfly usuli eng yuqori intensivlikni talab qiladigan suzish turlaridan biri hisoblanadi, chunki u mushaklar kuchini va nafas olish tizimini maksimal ishlatadi.

2. Texnik elementlar

Batterfly suzish texnikasi quyidagi asosiy elementlardan iborat:

1. **Boshlang‘ich pozitsiya:** suzuvchi suv yuzasida cho‘zilgan holda tayyorlanadi.
2. **Qo‘l harakati:** suvni orqaga tortish jarayonida qo‘lning kuchi maksimal bo‘lishi kerak.
3. **Oyoq harakati:** delfin harakati tananing oldinga siljishi uchun ritmik va kuchli bajariladi.
4. **Bosh va nafas olish:** bosh harakati suv yuzasida minimal qarshilikni yaratadigan tarzda amalga oshiriladi.
5. **Suvga kirish va suv osti fazasi:** harakatlar uyg‘unligi va tananing ixcham holati suzuvchining tezligini oshiradi.

3. O‘rgatish metodikasi

Batterfly usulini o‘rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi:

1. **Suvga moslashish:** suvda erkin yotish va tanani muvozanatlash mashqlari.
2. **Oyoq harakatini alohida o‘rganish:** delfin tepish texnikasini rivojlantirish.
3. **Qo‘l harakatini o‘rganish:** suvni samarali tortish va oldinga uzatish.
4. **Qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish:** suzuvchining harakat ritmini mustahkamlash.
5. **Nafas olish va suvga kirish:** minimal qarshilik bilan nafas olish texnikasini egallash.

Shu bosqichlarni izchil bajargan holda suzuvchi texnikani samarali egallaydi.

4. Fiziologik va psixologik ahamiyati

Batterfly suzish quyidagi jihatlardan ijobiy ta’sir ko‘rsatadi:

- mushak tizimini rivojlantiradi, ayniqsa yelka, orqa va qorin mushaklari;
- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- nafas olish tizimini yaxshilaydi;
- tana koordinatsiyasini va ritmik harakatni rivojlantiradi;
- psixologik chidamlilik va intizomni oshiradi.

Boshqacha aytganda, batterfly usuli nafaqat tezlik va sport natijasi uchun, balki organizmning umumiy rivojlanishi uchun ham foydalidir.

5. Afzalliklari va qiyinchiliklari

Afzalliklari:

- yuqori intensivlik va samarali mushak ishlashi;
- jismoniy rivojlanish va chidamlilikni oshiradi;
- musobaqalarda tezlikni oshiradi.

Qiyinchiliklari:

- texnik jihatdan murakkab;
- nafas olish va tanani muvozanatlashni talab qiladi;
- boshlovchilar uchun tezda charchash xavfi mavjud.

Xulosa qilib aytganda, batterfly (kapalak) suzish usuli texnik va fiziologik jihatdan murakkab, ammo yuqori samarali suzish usullaridan biridir. U sportchilarda kuch, chidamlilik, koordinatsiya va

nafas olish tizimini rivojlantiradi. Shu sababli ushbu usulni o‘rganish va muntazam mashq qilish nafaqat musobaqa natijalari, balki sog‘lomlashtiruvchi maqsadlar uchun ham muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maglischo, E. W. *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
2. Counsilman, J. E. *The Science of Swimming*. New Jersey: Prentice Hall, 1997.
3. Platonov, V. N. *Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi*. Moskva: Sport, 2015.
4. Karimov, A. A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Usmonov, B. X. *Suzish sporti asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
6. Wilmore, J. H., Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2014.

Internet manbalari:

www.fina.org
www.swimmingworldmagazine.com

MEDIAKOMPETENTLIK HÁM VIDEO ANALIZ ARQALI JAS JÚZIWSHILERDIŃ TEXNIKALIQ KÓNLIKPELERIN RAWAJLANDIRIW

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
4-basqısh studenti Satbayeva Azada
azodasatbaeva@gmail.com

Annotaciya: *Usı maqalada júziw shınıǵıwlarında media kompetentlikti rawajlandırıwdıń zamanagóy kózqarasları, ásirese, video analiz texnologiyalarınıń áhmieti tolıq sáwlelendirilgen. Izertlew procesinde 12-15 jastaǵı júziwshilerdiń texnikalıq kónlikpeleri "aldın" hám "keyin" usılı arqalı salıstırılıp, video súwretler járdeminde anıqlanǵan qáteler basqıshpa-basqısh dúzetildi. Video analiz sporchılarǵa óz háreketlerin vizual kóriw, qátelerdi erkin túsiniw hám trener kórsetpelerin tereńirek túsiniw imkaniyatın berdi. Nátiyjeler sonı kórsetti, media qurallar tiykarındaǵı tallaw qol tartıw uzınlıǵı, gorizontal balans, ayaq soqqısı ritmi sıyaqlı tiykarǵı texnikalıq kórsetkishlerdiń sezilerli dárejede jaqsılanıwına alıp keldi. Sonday-aq, media kompetentlik sporchılarda motivaciya, ózin-ózi bahalaw, erkin tallaw sıyaqlı kónlikpelerdi de rawajlandıradı Ulıwma alǵanda, video tallawdan paydalanıw júziw shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligin arttırıwshı áhmietli pedagogikalıq qural ekenligi tiykarlap berilgen.*

Tayanısh sózler: *media kompetentlik, júziw sportı, video tallaw, trener, sport psixologiyası, zamanagóy texnologiya, refleksiya.*

Аннотация: *В данной статье подробно рассматриваются современные подходы к развитию медиакомпетентности в тренировочном процессе по плаванию, в частности значимость использования видеоанализа. В ходе исследования были сопоставлены технические показатели пловцов 12–15 лет по методу «до» и «после», при этом выявленные на видеозаписях ошибки последовательно корректировались. Видеоанализ позволил спортсменам визуально увидеть свои движения, самостоятельно обнаруживать неточности и глубже понимать рекомендации тренера. Результаты показали, что медиасредства способствуют заметному улучшению таких технических параметров, как длина гребка, горизонтальный баланс и ритм работы ног. Кроме того, развитие медиакомпетентности повышает мотивацию спортсменов, формирует навыки самооценки и самостоятельного анализа. В целом доказано, что применение видеоанализа является эффективным педагогическим инструментом, повышающим качество тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *плавание, медиакомпетентность, видеоанализ, техническая подготовка, спортивная педагогика.*

Abstract: *This article provides a detailed analysis of modern approaches to developing media competence in swimming training, with a particular focus on the significance of using video analysis. During the study, the technical skills of swimmers aged 12–15 were compared using the “before” and “after” method, while errors identified through video recordings were systematically corrected. Video analysis enabled athletes to visually observe their movements, independently identify mistakes, and better understand the coach’s feedback. The results demonstrated that media-based analysis significantly improved key technical indicators such as stroke length, horizontal balance, and leg-kick rhythm. Furthermore, the development of media competence enhanced athletes’ motivation, self-evaluation*

abilities, and analytical thinking. Overall, the study confirms that the use of video analysis is an effective pedagogical tool that increases the efficiency and quality of swimming training sessions.

Keywords: *swimming, media competence, video analysis, technical training, sports pedagogy.*

Kirisiw. Búgingi kúnde jáhán sportında sanlı texnologiyalardan paydalanıw ózine tán standartqa aylanǵan. Zamanagóy sporchı tek fizikalıq jaqtan emes, al jańalanıwlar hám media kompetentligi boyınsha da jedel rawajlanıwı zárúr. Atap aytqanda, júziw sportında sporchı suw astında qalay háreketlenip atırǵanın kóre almaydı, sonıń ushın video analiz arqalı óz texnikasın túsiniwi júdá áhmietli.

Mediakompetentlik - bul shaxstıń informaciyanı izlew, qayta islew, analizlew hám onnan maqsetke muwapıq paydalanıw kónlikpesi. Júziwshiler ushın bul kónlikpe video tallaw, professional júziwshiler menen salıstırıw, háreketti sanalı basqarıw sıyaqlı processlerdi óz ishine aladı.

Dástúriy trenerlik usıllarında kóbinese sporchıǵa awızeki túsindiriw beriledi. Biraq júziw texnikası kóz benen kóriw arqalı jaqsıraq túsiniledi. Sol sebepli video analiz júziwshiler ushın eń nátiyjeli metodlardan biri esaplanadı. Bul izertlewde media kompetentlikti engiziwdiń ámeliy nátiyjeleri sáwlelendirilgen.

Metodlar. Izertlew 12-15 jas aralıǵındaǵı baslanǵısh hám orta tayarlıq dárejesine iye bolǵan 8 júziwshiniń qatnasıwında ótkerildi. Process dawamında media texnologiyalardan paydalanıw, atap aytqanda, video tallaw, sáwbetlesiw hám baqlaw usılları tiykarǵı orındı iyeledi. Dáslep sporchılardıń kúndelikli shınıǵıwları tabiy sharayatta baqlanıp, olardıń júziw texnikasındaǵı tiykarǵı kemshilikler atap ótildi. Shınıǵıwlar waqtında hár bir sporchınıń júziw procesi mobil telefon hám planshetler arqalı joqarı sapalı video túrinde jazıp alındı. Keyin trener hám sporchı birgelikte usı videolardı kórip shıǵıp, texnikalıq qátelerdi anıqlaw, háreket amplitudası, ritm hám deneniń suwdaǵı jaǵdayı boyınsha tolıq tallaw ámelge asırıldı.

Izertlewde "aldın hám keyin" metodınan keń paydalanıldı, yaǵnıy sporchınıń dáslepki jaǵdayı jazıp alınıp, belgili shınıǵıwlar kompleksinen soń qayta videoǵa túsiriw arqalı texnikalıq ózgerisler anıq belgilendi. Hár bir qatnasıwshı óziniń eki jaǵdayın salıstırıp, qaysı elementlerde ósiw bolǵanın óz betinshe kórip shıqtı hám ózin-ózi bahalaw qaǵazın toltırdı. Bul qatnas sporchılarda texnikalıq qáteni tán alıw, onı ańlaw hám onı dúzetiwge juwapkershilikli qatnas jasawdı kúsheytti. Trenerler videolardan paydalanǵan halda vizual túsinikler berip, sporchılarǵa texnikanı túsinikli túrde túsindirdi. Nátiyjede video tiykarındaǵı tallaw shınıǵıwlardı individual qatnas penen shólkemlestiriw, hár bir sporchınıń rawajlanıw traektoriyasın anıq belgilew imkaniyatın berdi.

Izertlew procesi. Izertlew procesi úsh basqıshta ámelge asırıldı. Birinshi basqıshta sporchılardıń dáslepki jaǵdayın anıqlaw ushın olardıń júziw texnikası videoǵa alındı hám trener tárepinen tolıq baqlandı. Hár bir qatnasıwshınıń qol tartıw amplitudası, ayaq soqqısı ritmi, dene teńsalmaqlıǵı hám dem alıw texnikası atap ótildi. Ekinshi basqıshta video analiz jumısları alıp barıldı, onda trener sporchılar menen birgelikte videolardı kórip shıǵıp, qátelerdi anıqladı hám dúzetiw boyınsha individual usınıslar berdi. Usı basqıshta sporchılar óz qátelerin erkin túrde tallaw hám dúzetiwge úyretilgen, bul bolsa olardıń media kompetentligin qáliplestirdi. Úshinshisi - "keyin" basqıshı bolıp, belgilengen shınıǵıwlar kompleksi orınlanǵannan soń, sporchılar qayta videoǵa túsirilip, texnikalıq ózgerisler hám rawajlanıw dárejesi bahalandı. Izertlew dawamında trenerler hám sporchılar hár bir ózgeristi "aldın" hám "keyin" salıstırıp, nátiyjelerdi jurnalǵa jazıp bardı. Sonıń menen birge, ózin-ózi bahalaw qaǵazları arqalı sporchılar ózleriniń kúshli hám ázzi táreplerin anıqlawǵa úyretildi. Izertlew procesinde video analiz sabaq nátiyjeliligin arttırıw, individual qatnastı bekkemlew hám media kompetentlikti rawajlandırıwǵa xızmet etti. Bul metodika sporchilardıń texnikalıq kónlikpelerin tezirek ózlestiriw hám olardı sanalı túrde jetilistiriw imkaniyatın jarattı.

Izertlew dawamında sporchılarǵa tek ǵana óz texnikasın rawajlandırıw emes, al xalıqaralıq jarıslardı baqlaw arqalı motivaciya alıw da usınıs etildi. Sporchılar videolar járdeminde belgili xalıqaralıq júziwshilerdiń texnikasın dıqqat penen baqlap, olardıń háreket usılı, ayaq soqqısı ritmi, qol tartıw múeshi hám dene teńsalmaqlıǵı sıyaqlı táreplerdi úyrendi. Usı process olardı tek ǵana texnikalıq jaqtan ósiwge emes, al ruwxıy tayarlıq hám ózine isenimin arttırıwǵa da járdem berdi. Xalıqaralıq sporchılardıń joqarı kórsetkishlerin kóriw hám olardı tallaw, jas júziwshilerde maqsetke umtılıw sezimin kúsheytti hám shınıǵıwlarǵa bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırdı. Nátiyjede sporchılar óz texnikaların professional úlgilerge salıstırıp, óz ústinde sanalı islewge hám ósiw procesin tezlestiriwge eristi. Bul qosımsha video tallawdıń

ámeliy tárepin jáne de bayıttı hám media kompetentlikti real jarısqa tayarlıqta qollanıw imkaniyatın berdi.

Nátiyjeler. Izertlew nátiyjeleri media kompetentlik hám video tallawdıń júziwshilerdiń texnikalıq kórsetkishlerine sezilerli tásir kórsetkenin kórsetti. Bárinen burın, sportshılardıń qol tartıw uzınlıǵı video tallawlardan keyin ádewir jaqsılanǵanı baqlandı. Tómendegi kestede texnikalıq ózgerislerdiń anıq sanlar menen kórsetiliwi keltirilgen:

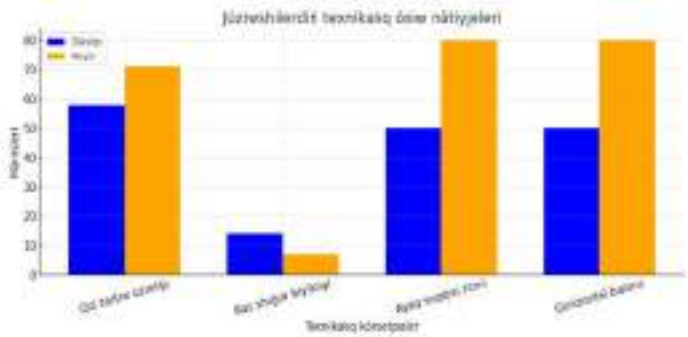
1-keste

Texnikalıq kórsetkish	Aldın	Keyin	Ózgeris
Qol tartıw uzınlıǵı	58 sm	71 sm	+22%
bastıń suwdan shıǵıw biyikligi	14 sm	7 sm	-50%
Ayaq soqqısı ritmi	Tegis emes	turaqlı	Jaqsılandı
Denedegi gorizontal balans	turaqsız	turaqlı	Jaqsılandı

Nátiyjeler sonı kórsetti,sonı kórsetti, media qurallar, ásirese, video súwret tiykarındaǵı tallaw sporchılardıń suwdaǵı koordinaciyası hám ulıwma texnikasın ádewir turaqlastırǵan. Qol tartıw uzınlıǵınıń 22 procentke artıwı júziwshi háreketten nátiyjelirek paydalanıp atırǵanın bildiredi. Basınıń suwdan shıǵıw biyikliginiń 50 procentke azayıwı bolsa texnikalıq jaqtan durıs dem alıw hám biyiklikti basqarıw kónlikpesi qálipleskenligin kórsetedi.

Sonday-aq, ayaq soqqılarınıń tegis emesligi video analiz arqalı anıqlanıp, keyingi shınıǵıwlarda durıslanǵan, nátiyjede ritm turaqlasqan. Denedegi gorizontal teńsalmaqlıqtıń jaqsılanıwı bolsa júziwshilerdiń suwda jıljıw tezligi hám shıdamlılıǵına unamlı tásir kórsetti.

1-**grafik**



1-2-suwretler texnika analizlew procesi

3-suwret xalıqaralıq jarıslardı video arqali baqlaw

Juwmaq. Bul izertlew media kompetentlik hám video analiz júziwshilerdiń texnikalıq kónlikpelerin sezilerli dárejede arttırıwda nátiyjeli qural esaplanatuǵının kórsetti. Izertlew procesinde sporchılar ózleriniń "aldın hám keyin" kórinisindegi texnikalıq ayırmashılıqların video analiz arqalı baqladı, trenerler menen birgelikte qátelerin anıqladı hám dúzetiw boyınsha individual usınıslar aldı. Nátiyjeler sonı dálilledi, qol tartıw uzınlıǵı 22% ke artıwı, bastıń suwdan shıǵıw biyikligi 50% ke azayıwı, sonday-aq, ayaq ritmi hám denedegi teńsalmaqlılıqtıń turaqlasıwı sporchılardıń texnikalıq ósiwiniń sezilerli belgileri bolıp tabıladı.

Izertlew sonday-aq, xalıqaralıq jarıslardı baqlaw hám belgili sporchılardıń texnikasın úyreniw jas júziwshilerdiń motivaciyasın arttıradı, olardı shınıǵıwlarǵa jáne de juwapkershilikli qatnas jasawǵa iytermeleydi hám ózin-ózi bahalaw kónlikpelerin rawajlandıradı. Sonıń menen birge, video analiz tek ǵana texnikalıq jaqtan emes, al psixologiyalıq tayarlıq hám jarısqa strategiyalıq qatnastı da kúsheytedi.

Ulıwma alǵanda, media qurallarınan paydalanıw, atap aytqanda, video tallaw, júziwshilerdiń shınıǵıw nátiyjeliligin arttırıw, texnikalıq qátelerdi jedel anıqlaw hám olardı dúzetiw imkaniyatın beredi. Izertlew jas júziwshiler ushın media kompetentlikti rawajlandırıw, texnikalıq ósiwdi jedellestiriw hám ózin-ózi bahalaw qábiletin arttırıwdıń nátiyjeli usılı ekenin kórsetti. Sonıń menen birge, trenerler ushın video analiz quralları shınıǵıwlardı individual qatnas penen shólkemlestiriw hám sporchılardıń rawajlanıw dárejesin anıq bahalaw imkaniyatın jaratadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A. va boshqalar. *Application of Video-Based Methods for Competitive Swimming Analysis: A Systematic Review*. Sports & Exercise Medicine – Open Journal, 2015. Silteme: https://openventio.org/index.php/SEM/article/view/1920 openventio.org+1
2. Price, T., Cimadoro, G. va Legg, H. S. *Physical performance determinants in competitive youth swimmers: a systematic review*. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2024. Silteme: https://doi.org/10.1186/s13102-023-00767-4 BioMed Central
3. Victor, B., He, Z., Morgan, S., Miniutti, D. *Continuous Video to Simple Signals for Swimming Stroke Detection with Convolutional Neural Networks*. arXiv, 2017. : https://arxiv.org/abs/1705.09894 arXiv
4. Einfalt, M., Zecha, D., Lienhart, R. *Activity-conditioned continuous human pose estimation for performance analysis … swimming*. arXiv, 2018. Silteme: https://arxiv.org/abs/1802.00634 arXiv
5. 5. Mamanazarova, A. B. Yosh suzuvchi sportchilarning texnik tayyorgarligining ahamiyati. "Zamanagóy dúnyada innovaciyalıq izertlewler: teoriya hám ámeliyat,"2023. Silteme: https://zenodo.org/records/6517714/files/ZDIT14017.pdf Zenodo

BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASI VA JISMONIY TAYYORGARLIKKA TA’SIRI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali O‘qituvchi Urazimbetova Mardjina

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Yusupboyeva Mashxura

Kalit so‘zlar: suzish sporti, start texnikasi, startdan chiqish, suvga kirish, parvoz fazasi, reaksiyaning tezligi, mushak kuchi

Ключевые слова: плавание, техника старта, выход со старта, вход в воду, фаза полёта, скорость реакции, мышечная сила

Key words: swimming sport, start technique, start execution, water entry, flight phase, reaction speed, muscle strength

Kirish: Brass usuli suzishning eng qadimiy va keng tarqalgan texnikalaridan biridir. Bu usulda suzuvchi ko‘krak harakatlarini asos qilib oladi, oyoq bilan esa “frog kick” texnikasini bajaradi. Brass usuli sportda, sog‘lomlashtirishda va suzuvchilik malakasini oshirishda muhim o‘rin tutadi. Maqolada brass usulining biomexanik printsiplari, samaradorligi va jismoniy tayyorgarlikka ta’siri ko‘rib chiqiladi.

Suzish jismoniy faoliyatning kompleks turlaridan biri bo‘lib, u inson organizmiga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suzish nafaqat mushaklar faoliyatini yaxshilaydi, balki yurak-qon tomir, nafas olish hamda asab tizimlariga ham ijobiy ta’sir etadi.

Avvalo, suzish jarayonida inson tanasidagi asosiy mushak guruhlari bir vaqtda faol ishlaydi. Bu holat mushaklar kuchini oshirish bilan birga, ularning chidamliligini ham rivojlantiradi. Suv muhitining o‘ziga xosligi tufayli tana harakatlari qarshilikka uchraydi, bu esa mushaklarning yanada samarali ishlashiga olib keladi. Natijada organizmda energiya almashinuvi tezlashadi va modda almashinuvi jarayonlari faollashadi.

Suzishning yurak-qon tomir tizimiga ta’siri ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam suzish yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va arterial bosimni me’yorda ushlab turishga yordam beradi. Shu bilan birga, suzish davomida nafas olish ritmining tartibga solinishi o‘pka sig‘imini oshiradi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, suzishning psixologik ta’siri ham ilmiy jihatdan asoslangan. Suv muhiti inson asab tizimiga tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Suzish vaqtida organizmda “baxt gormonlari” deb ataluvchi endorfinlar ajralib chiqadi, bu esa stress darajasini kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Shu sababli suzish depressiya va tashvish holatlarini kamaytirishda samarali vosita sifatida ham qaraladi.

Suzishning yana bir muhim jihati — uning reabilitatsion xususiyatidir. Tibbiyotda suzish ko‘plab kasalliklardan keyingi tiklanish jarayonida qo‘llaniladi. Suvda tana og‘irligining kamayishi bo‘g‘imlarga tushadigan yukni kamaytiradi, bu esa harakat tizimi bilan bog‘liq muammolari bo‘lgan bemorlar uchun qulay sharoit yaratadi.

Asosiy qism:

1. Brass usulining texnikasi

- **Qo‘l harakatlari**: qo‘llar oldinga cho‘zilib, keyin suzuvchi ularni yonlarga va pastga suradi.
- **Oyoq harakatlari**: oyoqlar “frog kick” bilan harakatlanadi, bu esa suvga turtki beradi va tezlikni oshiradi.
- **Nafas olish**: bosh suvdan chiqarilib, havo olish orqali amalga oshiriladi.

2. Biomexanika va suzish samaradorligi

Brass usulida suzuvchining tezligi va samaradorligi qo‘l va oyoq harakatlarining sinxronligi bilan belgilanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suvga qarshi harakatlarni minimallashtirish va maksimal turtki olish texnikani mukammallashtiradi.

Suzishning yana bir muhim jihati — uning reabilitatsion xususiyatidir. Tibbiyotda suzish ko‘plab kasalliklardan keyingi tiklanish jarayonida qo‘llaniladi. Suvda tana og‘irligining kamayishi bo‘g‘imlarga tushadigan yukni kamaytiradi, bu esa harakat tizimi bilan bog‘liq muammolari bo‘lgan bemorlar uchun qulay sharoit yaratadi.

3. Jismoniy tayyorgarlik va mushak faoliyati

Brass usuli ko‘krak, yelka va oyoq mushaklarini samarali ishlatadi. Suzuvchilar uchun kardiorespirator tayyorgarlik va mushak kuchini rivojlantirish muhim. Mashqlar orqali oyoq va qo‘l koordinatsiyasini oshirish natijasida tezlik va chidamlilik yaxshilanadi.

4. Texnika xatoliklari va ularni tuzatish

Eng ko‘p uchraydigan xatoliklar:

- Oyoq harakatining noto‘g‘ri amalga oshirilishi
- Qo‘l va oyoq harakatlarining sinxronizatsiyasizligi
- Nafas olish vaqtining noto‘g‘ri tanlanishi

Ularni tuzatish uchun trenerlar individual mashqlar va suvda vizual tahlil metodlaridan foydalanadi.

Xulosa:

Brass usuli suzish texnikasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, mushak faoliyatini rivojlantiradi va suzish samaradorligini yaxshilaydi. Texnika va biomexanika jihatidan mukammallikka erishish uchun muntazam mashqlar va individual nazorat muhimdir.

Adabiyotlar:

1. Maglischo, E.W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign: Human Kinetics.
2. Counsilman, J.E. (1998). *The Science of Swimming*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
3. Verkhoshanskiy, Y.V. (1988). *Sovremenniy sportivniy trenirovochny process*. Moskva: Fizkultura i Sport.
4. Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J., & Nelson, R. (1994). *Analysis of the Breaststroke Start*. Journal of Swimming Research, 9, 5–12.
5. Bompa, T.O. (2015). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Champaign: Human Kinetics.

MASHG‘ULOTLARDA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK ASOSLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali O‘qituvchi Ametov Salauat

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Zeripbaev Jaksibay

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

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки, студент, выносливость, физиология, образование, социальные, научные.

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

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

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

qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida “ko‘chish” bo‘lishi mumkin.

Mushak kuchlanishga ko‘ra quyidagilarga bo‘linadi:

♦ chidamlilikning dinamik kuchi;

♦ chidamlilikning statistik kuchi;

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

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

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

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

Ish kuchining turli xususiyatlari anaerob yoki aerob energiya manbalarini tasdiqlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 21-oktyabrdagi PF–5850-son “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni / https://lex.uz/pdfs/4561730

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 20-oktyabrdagi PF–6084-son “Mamlakatimizda o‘zbek tilini yanada rivojlantirish va til siyosatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni / https://lex.uz/pdfs/5058351

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi “O‘zbek tili va adabiyoti bo‘yicha fundamental va amaliy tadqiqotlar samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 139-sonli Qarori / https://lex.uz/docs/4759743.

4. Шокирова М.Н. От ва от спорти билан боғлиқ одатларни ифодаловчи лексемалар // “GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2019: CENTRAL ASIA” атты V Халықар. ғыл.-тәж. конф. материалдары (VI ТОМ)/ Қңраст.: Е. Ешім, Е. Абиев т.б.– Астана, 2019. – Б. 5–9.

5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Тошкент, 2000 й.

CHALQANCHA SUZISH USULINING TEXNIKASI VA AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Zaripov Berikbay

Kalit so‘zlar chalqancha suzish, suzish texnikasi, tana holati, koordinatsiya, nafas olish, mushak faoliyati, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова плавание на спине, техника плавания, положение тела, координация, дыхание, мышечная активность, физическое развитие.

Keywords backstroke swimming, swimming technique, body position, coordination, breathing, muscle activity, physical development.

Kirish. Suzish sporti inson salomatligini mustahkamlovchi eng samarali jismoniy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida suzishning bir necha usullari mavjud bo‘lib, ular orasida chalqancha suzish (backstroke) o‘ziga xos texnik va fiziologik xususiyatlarga ega. Ushbu usulda sportchi suv yuzasida chalqancha yotgan holda harakatlanadi, bu esa boshqa suzish usullaridan tubdan farq qiladi. Chalqancha suzish nafaqat sport musobaqalarida, balki sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarda ham keng

qo‘llaniladi. Ushbu tezisda chalqancha suzishning texnikasi, o‘rganish bosqichlari va uning organizmga ta’siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Asosiy qism. 1. Chalqancha suzish usulining umumiy tavsifi

Chalqancha suzish — bu suzuvchining orqasi bilan suv yuzasida yotgan holda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Ushbu usulda asosiy harakatlantiruvchi kuch qo‘l va oyoqlarning navbatma-navbat ishlashi orqali yuzaga keladi.

Ushbu usulning o‘ziga xosligi shundaki:

- yuz suvdan tashqarida bo‘ladi;
- nafas olish erkin amalga oshiriladi;
- harakatlar muvozanatni saqlagan holda bajariladi.

Shu sababli chalqancha suzish boshlovchilar uchun nisbatan qulay usul hisoblanadi.

2. Texnik elementlari. Chalqancha suzish texnikasi bir necha asosiy elementlardan iborat:

Tana holati: Suzuvchi suv yuzasida gorizontal holatda yotishi kerak. Bosh biroz orqaga tashlanadi, qarash yuqoriga qaratiladi. Tananing to‘g‘ri holatda bo‘lishi suv qarshiligini kamaytiradi.

Qo‘l harakatlari: Qo‘llar navbatma-navbat harakat qiladi. Har bir qo‘l suvga kirgandan so‘ng pastga va orqaga tortiladi, so‘ng suvdan chiqarilib yana oldinga uzatiladi. Bu harakatlar suzuvchini oldinga siljitadi.

Oyoq harakatlari: Oyoqlar yuqoriga-pastga tez va ritmik harakat qiladi. Harakatlar son bo‘g‘imidan boshlanib, panjagacha davom etadi. Oyoq harakati tananing muvozanatini saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Nafas olish: Chalqancha suzishda nafas olish erkin bo‘lib, maxsus ritmga qat’iy bog‘liq emas. Bu esa boshqa usullarga nisbatan katta qulaylik yaratadi.

3. O‘rgatish metodikasi Chalqancha suzishni o‘rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi:

1. **Suvga moslashish** — suvda erkin yotishni o‘rganish.
2. **Tana muvozanatini saqlash** — suv yuzasida to‘g‘ri holatni ushlash.
3. **Oyoq harakatlarini o‘rganish** — alohida mashqlar orqali oyoq texnikasini mustahkamlash.
4. **Qo‘l harakatlarini o‘zlashtirish** — qo‘l texnikasini bosqichma-bosqich o‘rganish.
5. **Harakatlarni uyg‘unlashtirish** — qo‘l va oyoq harakatlarini birlashtirish.

Mazkur bosqichlar izchil bajarilganda suzuvchi texnikani samarali egallaydi.

4. Fiziologik ta’siri Chalqancha suzish inson organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi:

- mushak tizimini rivojlantiradi;
- umurtqa pog‘onasiga tushadigan yukni kamaytiradi;
- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- nafas olish faoliyatini yaxshilaydi.

Ayniqsa, ushbu usul umurtqa pog‘onasi bilan bog‘liq muammolari bo‘lgan insonlar uchun foydali hisoblanadi, chunki u orqa mushaklarini mustahkamlaydi va qomatni to‘g‘rilaydi.

5. Afzalliklari va kamchiliklari

Afzalliklari:

- nafas olish oson;
- boshlovchilar uchun qulay;
- jarohatlanish xavfi kam;
- sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega.

Kamchiliklari:

- yo‘nalishni nazorat qilish qiyin;
- tezlik boshqa usullarga nisbatan pastroq;
- suvga noto‘g‘ri joylashish muvozanatni buzishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, chalqancha suzish texnik jihatdan o‘ziga xos, ammo o‘rganish uchun qulay bo‘lgan suzish usullaridan biridir. Uning to‘g‘ri bajarilishi nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki inson salomatligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu usulni muntazam mashq qilish orqali jismoniy rivojlanish, mushaklarning mustahkamlanishi va umumiy sog‘lomlik darajasining oshishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Usmonov B.X. *Suzish sporti asoslari*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Abdullayev R.S. *Sport fiziologiyasi*. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
4. Maglischo E.W. *Swimming Fastest*. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
5. Counsilman J.E. *The Science of Swimming*. — New Jersey: Prentice Hall, 1997.
6. Platonov V.N. *Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi*. — Moskva: Sport, 2015.
7. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. — Human Kinetics, 2014.
8. Internet manbalari: www.fina.org
   www.swimmingworldmagazine.com

SUZISHNING INSON ORGANIZMIGA FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK TA’SIRI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali O‘qituvchi Ametov Salauat
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Zaripov Berikbay

Kalit so‘zlar: suzish, fiziologiya, biomekanika, gidrostatik bosim, nafas olish tizimi, yurak-qon tomir tizimi, sport psixologiyasi.

Keywords: swimming, physiology, biomechanics, hydrostatic pressure, respiratory system, cardiovascular system, sports psychology.

Ключевые слова: плавание, физиология, биомеханика, гидростатическое давление, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, спортивная психология.

Suzish jismoniy faoliyatning kompleks turlaridan biri bo‘lib, u inson organizmiga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suzish nafaqat mushaklar faoliyatini yaxshilaydi, balki yurak-qon tomir, nafas olish hamda asab tizimlariga ham ijobiy ta’sir etadi.

Avvalo, suzish jarayonida inson tanasidagi asosiy mushak guruhlari bir vaqtda faol ishlaydi. Bu holat mushaklar kuchini oshirish bilan birga, ularning chidamliligini ham rivojlantiradi. Suv muhitining o‘ziga xosligi tufayli tana harakatlari qarshilikka uchraydi, bu esa mushaklarning yanada samarali ishlashiga olib keladi. Natijada organizmda energiya almashinuvi tezlashadi va modda almashinuvi jarayonlari faollashadi.

Suzishning yurak-qon tomir tizimiga ta’siri ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam suzish yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va arterial bosimni me’yorda ushlab turishga yordam beradi. Shu bilan birga, suzish davomida nafas olish ritmining tartibga solinishi o‘pka sig‘imini oshiradi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, suzishning psixologik ta’siri ham ilmiy jihatdan asoslangan. Suv muhiti inson asab tizimiga tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Suzish vaqtida organizmda “baxt gormonlari” deb ataluvchi endorfinlar ajralib chiqadi, bu esa stress darajasini kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Shu sababli suzish depressiya va tashvish holatlarini kamaytirishda samarali vosita sifatida ham qaraladi.

Suzishning yana bir muhim jihati — uning reabilitatsion xususiyatidir. Tibbiyotda suzish ko‘plab kasalliklardan keyingi tiklanish jarayonida qo‘llaniladi. Suvda tana og‘irligining kamayishi bo‘g‘imlarga tushadigan yukni kamaytiradi, bu esa harakat tizimi bilan bog‘liq muammolari bo‘lgan bemorlar uchun qulay sharoit yaratadi.

1. Suzishning yurak-qon tomir tizimiga fiziologik ta’siri. Gidrostatik bosim ta’sirida venoz qonning yurakka qaytishi 15–20% ga oshadi. Bu esa zarb hajmining ko‘tarilishiga va minut hajmining o‘sishiga olib keladi. Suzuvchilarda tinch holatdagi yurak urish tezligi professional bo‘lmagan shaxslarga nisbatan 10–15 zarb/min past bo‘lishi aniqlangan. Bu **sport bradikardiyasi** deb yuritiladi hamda yurak mushagining iqtisodiy ishlashini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, suv termal barqarorlashtiruvchi muhit bo‘lgani uchun yurakning ortiqcha yuklanish xavfi minimal darajada bo‘ladi. Natijada suzish yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda samarali sport turi hisoblanadi.

2. Nafas olish tizimidagi o‘zgarishlar. Suzish jarayonida sportchi nafasni suv ostida tutib turishi va ma’lum ritmda chiqarishi zarur. Bu nafas muskullarining (diafragma, interkostal mushaklar) faolligini kuchaytiradi. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam suzuvchilar:

- o‘pkaning hayotiy sig‘imi — 10–20 % ga,
- alveolyar ventilyatsiya samaradorligi — 12–15 % ga,
- nafas chiqarish maksimal hajmi — 8–12 % ga oshadi.

Nafas olish tizimi funksional imkoniyatining kengayishi suzuvchilarni boshqa sportchilar orasida ajratib turadi.

3. Mushak-skelet tizimi va biomekanik xususiyatlar

Suvning ko‘taruvchanligi tufayli suzish bo‘g‘imlar yuklamasini 40–70% gacha kamaytiradi. Shu bois u:

- skolioz,
- osteoxondroz,
- artrit,
- shikastlanishlardan keyingi reabilitatsiya

jarayonlarida keng qo‘llanadi.

Harakatning biomekanik asoslari

Suzishning oldinga harakatlantiruvchi kuchi asosan:

- **qo‘l zarbalari** — 60–80 %,
- **oyoqlar harakati** — 20–40 %

hissasiga to‘g‘ri keladi.

Sportchilar harakatni suvning qarshiligini minimal darajada yengish uchun optimal burchakda bajarıshi talab etiladi. Delfin uslubida tana to‘lqinli (undulator) harakati tubdan ahamiyatga ega, brassda esa koordinatsiya sikli muhim.

4. Suvning fizik xususiyatlarining biologik ta’siri

Gidrostatik bosim

- Qon aylanishini faollashtiradi;
- limfa oqimini kuchaytiradi;
- shishlarni kamaytiradi;
- mushak charchoqlarining tez tiklanishiga yordam beradi.

Viskozlik

Viskoz muhitda harakat mushaklarga tinch holatda ham rezistent yuk beradi, bu esa kuch chidamliligini oshiradi.

Ko‘taruvchanlik

Bo‘g‘imlarga yuklamani kamaytiradi, mushak-skelet tizimi kasalliklarida og‘riqlarni yengillashtiradi.

5. Suzishning psixologik va neyrofiziologik ta’siri

Suzish psixoemotsional barqarorlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

- suvdagi ritmik harakatlar **parasimpatiya tizimini faollashtiradi**;
- stress gormoni — **kortizol 15–25% gacha kamayadi**;
- alfa-to‘lqinlar faolligi oshib, kayfiyat yaxshilanadi;
- uyqu sifati yaxshilanadi;
- diqqat va koordinatsiya jarayonlari optimallashtiriladi.

Shu bois psixologlar suzishni noaniqlik, xavotir, diqqat yetishmovchiligi kabi holatlarda tavsiya etadi.

Xulosa qilib aytganda, suzish inson organizmiga kompleks ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Uning fiziologik va psixologik foydalari ilmiy jihatdan isbotlangan bo‘lib, muntazam suzish sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biri sanaladi. Shu bois, suzishni keng targ‘ib qilish va uni kundalik hayotga joriy etish dolzarb masalalardan biridir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Maglischo, E. W. (2003). **Swimming Fastest**. Human Kinetics.

2. Holmer, I. (1974). Physiology of Swimming Man. *Acta Physiologica Scandinavica*.
3. Barbosa, T. M., Fernandes, R. J., & Keskinen, K. L. (2008). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance. *Sports Medicine*.
4. Craig, A., & Pendergast, D. (1979). Relationships of stroke rate, distance per stroke, and velocity in competitive swimming. *Medicine & Science in Sports*.
5. FINA (2022). **Swimming Rules and Guidelines**. International Swimming Federation.
6. di Prampero, P. E. (1986). The energy cost of swimming. *European Journal of Applied Physiology*.
7. Aspenes, S. T., & Karlsen, T. (2012). Physical activity and cardiovascular risk in swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*.
8. Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation. *PM&R Journal*.
9. Islamov I.S. “Suzish nazariyasi va uslubiyati” darslik. Ташкент – 2024 yil.

SUZISH SPORTIDA STARTDAN CHIQISH TEXNIKASI VA UNING AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student Zeripbaev Jaksibay

Kalit so‘zlar :suzish sporti, start texnikasi, startdan chiqish, suvga kirish, parvoz fazasi, reaksiyaning tezligi, mushak kuchi

Ключевой слова:плавание, техника старта, выход со старта, вход в воду, фаза полёта, скорость реакции, мышечная сила

Keywords: swimming sport, start technique, start execution, water entry, flight phase, reaction speed, muscle strength

Kirish. Suzish sportida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan texnik elementlarning mukammalligiga bog‘liq. Shunday muhim elementlardan biri startdan chiqish jarayonidir. Start suzuvchining masofani boshlashdagi dastlabki tezligini belgilaydi va umumiy natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli start texnikasini to‘g‘ri o‘zlashtirish sportchilarning tayyorgarligida muhim o‘rin tutadi.

Asosiy qism

1. Start texnikasining umumiy tavsifi

Startdan chiqish — bu suzuvchining start platformasidan maksimal tezlik bilan suvga sakrab tushishi va qisqa vaqt ichida samarali harakatga o‘tish jarayonidir. Ushbu jarayon bir necha bosqichlardan iborat bo‘lib, ular o‘zaro chambarchas bog‘langan.

Startning asosiy vazifasi — minimal vaqt ichida maksimal tezlikka erishish va suvga kirishda qarshilikni kamaytirishdir.

2. Start bosqichlari

Start texnikasi quyidagi asosiy bosqichlardan iborat:

1. Boshlang‘ich holat (start holati): Suzuvchi start tumbochkasida (platformada) to‘g‘ri joylashadi. Tana oldinga egilgan, oyoqlar mustahkam tayanchda, qo‘llar esa muvozanatni saqlashga yordam beradi.

2. Turtki berish (itarilish): Signal berilishi bilan sportchi oyoqlari yordamida kuchli itariladi. Bu bosqichda maksimal kuch va tezlik hosil qilish muhim hisoblanadi.

3. Parvoz fazasi: Suzuvchi havoda optimal trajektoriya bo‘yicha harakat qiladi. Tananing cho‘zilgan va ixcham holatda bo‘lishi havo qarshiligini kamaytiradi.

4. Suvga kirish: Suvga kirish burchagi juda muhim. To‘g‘ri burchak suv qarshiligini kamaytiradi va tezlikni saqlab qolishga yordam beradi.

5. Suv osti harakati: Suzuvchi suv ostida sirpanish va dastlabki harakatlarni bajaradi. Bu bosqichda tezlikni yo‘qotmaslik muhimdir.

3. Start texnikasiga ta’sir qiluvchi omillar

Start samaradorligi bir qator omillarga bog‘liq:

- mushak kuchi va portlovchi quvvat;
- reaksiyaning tezligi;
- texnik tayyorgarlik darajasi;
- koordinatsiya va muvozanat;
- suvga kirish burchagi va tananing holati.

Mazkur omillarni rivojlantirish orqali sportchi start natijasini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

4. O‘rgatish metodikasi

Start texnikasini o‘rgatish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- quruqlikda mashqlar (reaksiya va sakrashni rivojlantirish);
- past balandlikdan suvga sakrash mashqlari;
- start elementlarini alohida o‘rganish;
- to‘liq start texnikasini bajarish;
- xatolarni tahlil qilish va tuzatish.

Mazkur metodika bosqichma-bosqich bajarilganda samarali natija beradi.

5. Startning sport natijalariga ta’siri

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qisqa masofalarga suzishda start natijaning muhim qismini tashkil etadi. Yaxshi bajarilgan start sportchiga ustunlik beradi va musobaqa davomida oldinda bo‘lish imkonini yaratadi.

Ayniqsa, professional sportda soniyaning yuzdan bir qismi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lganligi sababli, start texnikasini mukammallashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, suzish sportida startdan chiqish texnikasi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omillardan biridir. To‘g‘ri bajarilgan start suzuvchiga dastlabki ustunlikni ta’minlaydi va umumiy tezlikni oshiradi. Shu bois, start texnikasini ilmiy asosda o‘rganish va muntazam takomillashtirish har bir sportchi uchun zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maglischo, E. W. *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
2. Counsilman, J. E. *The Science of Swimming*. New Jersey: Prentice Hall, 1997.
3. Platonov, V. N. *Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi*. Moskva: Sport, 2015.
4. Karimov, A. A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Usmonov, B. X. *Suzish sporti asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
6. Wilmore, J. H., Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2014.

Internet manbalari:

- www.fina.org
- www.swimmingworldmagazine.com

BUYUMSIZ MASHQLAR: CHO‘ZILISH, EGILUVCHANLIK VA STATIK MUVOZANAT

Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi
Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.
raxmonovamohinur443@gmail.com

Kalit so‘zlar. buyumsiz mashqlar, cho‘zilish, egiluvchanlik, statik muvozanat, jismoniy tarbiya, mushaklar, sog‘lom turmush tarsi.

Ключевые слова: упражнения без предметов, растяжка, гибкость, статическое равновесие, физическое воспитание, мышцы, здоровый образ жизни.

Keywords: objectless exercises, stretching, flexibility, static balance, physical education, muscles, healthy lifestyle

Kirish. Hozirgi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlarning o‘rni beqiyos ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maxsus jihozlarsiz bajariladigan buyumsiz mashqlar universalligi, iqtisodiy jihatdan qulayligi hamda har qanday ijtimoiy va tabiiy sharoitda qo‘llash imkoniyati bilan ajralib turadi.

Mazkur mashqlar inson organizmining morfo-funksional rivojlanishini ta’minlab, mushak tizimini mustahkamlash, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda tayanch-harakat apparatining funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Cho‘zilish, egiluvchanlik va statik muvozanat mashqlari jismoniy tarbiya tizimining muhim komponentlari sifatida organizmning biomexanik va fiziologik imkoniyatlarini kengaytiradi. Ular mushak va pay to‘qimalarining elastikligini oshirish, bo‘g‘imlarda harakat amplitudasini kengaytirish, proprioseptiv sezgirlikni rivojlantirish hamda markaziy asab tizimi orqali harakatlarni muvofiqlashtirishni takomillashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, ushbu mashqlar statik va dinamik muvozanatni shakllantirish orqali tananing fazoviy barqarorligini ta’minlaydi hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Cho‘zilish mashqlari. Cho‘zilish (stretching) mashqlari mushaklar va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirish, ularning funksional holatini yaxshilash hamda tayanch-harakat apparatining moslashuvchanligini ta’minlashga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar fiziologik jihatdan mushak tolalarining cho‘zilish qobiliyatini oshirib, pay va bog‘lamlarning elastikligini yaxshilaydi. Cho‘zilish mashqlari bajarilish xususiyatiga ko‘ra faol (aktiv), passiv va statik turlarga ajratiladi. Statik cho‘zilish mashqlarida tana yoki uning ma’lum bir qismi oldindan belgilangan holatda ma’lum vaqt (odatda 10–30 soniya) davomida ushlab turiladi, bu esa mushaklarda izometrik zo‘riqish hosil qilib, ularning cho‘ziluvchanligini samarali oshiradi.

Cho‘zilish mashqlarini bajarıshda quyidagi ilmiy-amaliy tamoyillarga amal qilish zarur:
• mashqlar sekin, nazorat ostida va og‘riqsiz bajarilishi lozim, chunki keskin harakatlar mushak va paylarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin;
• harakat amplitudasi bosqichma-bosqich oshirilishi kerak, bu mushaklarning adaptatsion imkoniyatlarini hisobga olgan holda xavfsiz rivojlanishni ta’minlaydi;
• muntazamlik (regulyarlik) asosiy omillardan biri bo‘lib, tizimli mashg‘ulotlar orqali barqaror natijaga erishiladi.

Mazkur mashqlar mushaklarning elastikligini oshirib, qon aylanishini yaxshilaydi, metabolik jarayonlarni faollashtiradi hamda jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Egiluvchanlik mashqlari. Egiluvchanlik - bu bo‘g‘imlarning katta amplitudada harakatlana olish qobiliyatidir. Uni rivojlantirish uchun asosan cho‘zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirish quyidagilarga yordam beradi:

- harakatlar erkinligini ta’minlaydi;
- sport natijalarini yaxshilaydi;
- mushak va paylarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlik mashqlari takroriy usulda bajariladi va ular muntazam ravishda amalga oshirilganda samarali natija beradi.

Statik muvozanat mashqlari

Statik muvozanat – bu tananing bir holatda barqaror turish qobiliyatidir. Bunday mashqlar koordinatsiyani rivojlantiradi va markaziy nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydi.

Statik muvozanat mashqlariga quyidagilar kiradi:

- bir oyoqda turish;
- tana og‘irligini nazorat qilish;
- murakkab pozitsiyalarda muvozanatni saqlash.

Ushbu mashqlar ayniqsa sportchilar va bolalar uchun muhim bo‘lib, ularning harakat aniqligini oshiradi.

Xulosa. **Buyumsiz mashqlar inson salomatligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Cho‘zilish mashqlari mushaklarning elastikligini oshirsa, egiluvchanlik mashqlari bo‘g‘imlarning harakatchanligini rivojlantiradi. Statik muvozanat mashqlari esa tana barqarorligini va koordinatsiyani yaxshilaydi.**

Shu sababli ushbu mashqlarni muntazam ravishda bajarish sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Salomov.R.S “Sport mashg‘ulotlarining asoslari” 2005-yil Toshkent**
2. Eshtayev A.K, Hasanova N.R Badiiy gimnastika 2016 –yil. Toshkent

3. I.I Morgunova “Gimnastika” 2010-yil Toshkent
4. R.N. Teryoxina, I.A. Viner. “Integral tayyorgarlik badiiy gimnastikada” 2015
5. И.А.Винер, Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне. 2010

BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI QO‘LLASH METODIKASI

Gulmurzaeva Zulfizar
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Badiiy gimnastika yo‘nalishi 4-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, metodika, jismoniy sifatlar, mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, общеразвивающие упражнения, методика, физические качества, тренировочный процесс.*

Keywords: *artistic gymnastics, general developmental exercises, methodology, physical qualities, training process.*

Kirish. Badiiy gimnastika sportning estetik va murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishi zarur. Ayniqsa, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchilarning kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Ilmiy manbalarda ta’kidlanishicha, gimnastika mashg‘ulotlari tizimli va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganda sportchilarning fiziologik va psixologik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi .

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar — bu organizmning barcha mushak guruhlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimidir.

Ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- mushaklarni mustahkamlash;
- harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;
- qomatni shakllantirish;
- funksional imkoniyatlarni oshirish.

Manbalarga ko‘ra, bu mashqlar qomatni shakllantirish, oyoq mushaklarini rivojlantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashg‘ulotlari odatda uch qismdan iborat:

Qism	**Davomiyligi**	**Mazmuni**
Tayyorlov qismi	5–10 daqiqa	Qizdirish mashqlari, yurish, yugurish
Asosiy qism	25–30 daqiqa	Asosiy texnik va rivojlantiruvchi mashqlar
Yakuniy qism	5 daqiqa	Nafasni tiklash, bo‘shashtirish

Mashg‘ulotning bunday tuzilishi sportchilarning optimal yuklama olishiga yordam beradi .

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash metodikasi. Mashqlarni tanlash tamoiyllari. Mashqlar quyidagi mezonlar asosida tanlanadi: yosh va jins xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi hamda sog‘lig‘ining holati.

Metodik yondashuvlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llashda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- takrorlash metodi;
- interval metodi;
- o‘yin metodi;
- kompleks yondashuv.

Yuklamani boshqarish. Mashqlar intensivligi quyidagicha oshiriladi:

- takrorlar sonini ko‘paytirish;
- murakkablikni oshirish;

- harakat amplitudasini kengaytirish.

Yosh xususiyatlariga ko‘ra metodika.

Yosh guruhi	Xususiyatlar	Tavsiya etiladigan mashqlar
5–7 yosh	Moslashuv davri	O‘yinli mashqlar, oddiy harakatlar
8–10 yosh	Faol rivojlanish	Egiluvchanlik va koordinatsiya mashqlari
11–14 yosh	Maxsus tayyorgarlik	Kuch va chidamlilik mashqlari

Badiiy gimnastikada mashg‘ulotlarda quyidagi vositalar qo‘llaniladi: to‘p, arqon, halqa, lenta va tayoqcha.

Bu vositalar mashqlarni yanada samarali va qiziqarli qiladi .

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning samaradorligi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

birinchidan, mushak kuchi oshadi;

ikkinchidan, yurak-qon tomir tizimi yaxshilanadi;

uchinchidan harakat aniqligi ortadi;

to‘rtinchidan, psixologik barqarorlik kuchayadi.

Mashg‘ulot samaradorligini baholashda biomekanik va fiziologik ko‘rsatkichlar muhim ahamiyatga ega .

Tadqiqot natijasida quyidagi amaliy tavsiyalarni beramiz:

1) Mashqlarni oddiydan murakkabga o‘tkazish.

2) Mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish.

3) Individual yondashuvni qo‘llash.

4) Dam olish va yuklama muvozanatini saqlash.

Mashg‘ulotlarni musiqa bilan uyg‘unlashtirish.

Xulosa. Ushbu ilmiy maqolada badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llashning nazariy va amaliy asoslari har tomonlama tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda fundamental vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, bu mashqlar orqali sportchilarda kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlar izchil rivojlanadi. Keltirilgan metodik yondashuvlar shuni tasdiqlaydiki, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni samarali qo‘llash uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ya’ni mashqlarni tanlashda sportchilarning yosh xususiyatlari, individual tayyorgarlik darajasi, sog‘liq holati va sport maqsadlari inobatga olinishi zarur. Shu bilan birga, mashqlarni oddiydan murakkabga qarab bosqichma-bosqich tashkil etish sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va natijadorlikni oshiradi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, mashg‘ulotlarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan muntazam foydalanish nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilaydi, balki sportchilarning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi. Xususan, ritmik harakatlar, musiqa bilan uyg‘un mashqlar va o‘yin elementlari sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi va ijodiy yondashuvni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar badiiy gimnastikada maxsus texnik elementlarni o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan tayanch bazani yaratadi. Ya’ni, bu mashqlar orqali mushaklar va bo‘g‘imlar tayyorlanadi, harakat amplitudasi kengayadi hamda murakkab kombinatsiyalarni bajarısh osonlashadi. Shu jihatdan qaraganda, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlarning ajralmas qismi sifatida ko‘rish zarur. Yuklamani me’yorida oshirish, dam olish bilan uyg‘unlashtirish va individual yondashuvni qo‘llash orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari samarali rivojlantiriladi. Aks holda, ortiqcha yuklama charchoq, motivatsiya pasayishi va hatto jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ilmiy-metodik asosda qo‘llash sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois murabbiylar mashg‘ulotlarni rejalashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar va individual differensial metodlardan keng foydalanishlari maqsadga muvofiqdir. Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yanada takomillashtirish, yangi metodikalarni ishlab chiqish hamda badiiy gimnastika mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Saidova M.A. “Gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini baholash”.– Osiyo Xalqaro Universiteti, 2024.– 6 bet.
2. T.A.Djumaniyazova A.Beknazarova, T.Shilmanova. Kórkem gimnastika tariyxı hám rawajlanıw perspektivaları. *Oqıw-metodikalıq qollanba* – Nókis, 2026. 60 bet.
3. Ikromov I. “Gimnastika mashqlari komplekslarini tuzish metodikasi”.– Farg‘ona davlat universiteti, 2024.– 18 bet.
4. Rahmonova M.R. “Badiiy gimnastikachilar jismoniy rivojlanganligi tahlili”.– “Pedagogik mahorat” jurnali, 2025, №2. – 10 bet.
5. “Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish asoslari”. – O‘quv-uslubiy material, 2023.– 12 bet.

BADIIY GIMNASTIKADA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI VA UNING SAMARADORLIGI

Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi
Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.
raxmonovamohinur443@gmail.com

Kalit so‘zlar. *badiiy gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, xoreografiya, mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, физическая подготовка, техническая подготовка, гибкость, координация, хореография, тренировочный процесс.*

Keywords: *artistic gymnastics, physical training, technical training, flexibility, coordination, choreography, training process.*

Kirish. Badiiy gimnastika zamonaviy sport turlari orasida o‘zining nafisligi, estetikasi va murakkab texnik elementlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, musiqiylik, ritmni his qilish va sahna madaniyatini ham talab qiladi.

Bugungi kunda badiiy gimnastika nafaqat sport turi, balki san’at darajasiga ko‘tarilgan faoliyat hisoblanadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi.

1. Badiiy gimnastikaning nazariy asoslari. Badiiy gimnastika bu harakat, musiqa va ifoda uyg‘unligidan tashkil topgan murakkab koordinatsion sport turidir. U quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- buyumsiz mashqlar
- buyumlar bilan mashqlar (lenta, halqa, to‘p, arqon, tayoqcha)
- guruh chiqishlari

Bu sport turi yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ayniqsa:

- gavda tuzilishini shakllantiradi
- mushaklarni rivojlantiradi
- harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi

2. Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Jismoniy tayyorgarlik badiiy gimnastikaning asosiy poydevori hisoblanadi.

U quyidagi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan:

Egiluvchanlik – bu badiiy gimnastikaning eng muhim komponentidir.

- yuqori amplitudali harakatlar
- murakkab elementlarni bajarısh imkoniyati
- jarohatlarning oldini olish

Kuch quyidagi harakatlarni bajarıshda zarur:

- sakrashlar
- aylanishlar
- muvozanat elementlari

Mashg‘ulotlar davomiyligi va musobaqa chiqishlari chidamlilikni talab qiladi.

Koordinatsiya sportchining harakatlarni aniq va uyg‘un bajarıshini ta’minlaydi.

Texnik tayyorgarlik sportchining asosiy ko‘nikmalarini shakllantiradi. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- sakrash elementlari
- aylanishlar (piruetlar)
- muvozanat elementlari
- akrobatik elementlar

Buyum bilan bajariladigan mashqlar esa yanada murakkab bo‘lib, quyidagilarni talab qiladi:

- buyumni nazorat qilish
- harakat bilan uyg‘unlashtirish
- aniqlik va tezkorlik

Texnik tayyorgarlik bosqichma-bosqich rivojlantiriladi va murakkab elementlarga asta-sekin o‘tiladi.

3. Xoreografik tayyorgarlik. Badiiy gimnastika xoreografiyasiz to‘liq bo‘lmaydi. Xoreografik tayyorgarlik quyidagilarni rivojlantiradi:

- harakatlarning ifodaliligi
- musiqaga moslashish
- sahnadagi chiqish madaniyati

Raqs elementlari sportchining chiqishini yanada jozibador qiladi va hakamlar tomonidan yuqori baholanadi. Mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega.

- umumiy tayyorgarlik
- maxsus tayyorgarlik
- musobaqa oldi tayyorgarligi

Mashg‘ulot quyidagi qismlardan iborat:

1. Qizdirish (razminka)
2. Asosiy qism
3. Yakuniy qism

4. Pedagogik nazorat va baholash. Sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

- testlar
- kuzatuv
- natijalarni tahlil qilish

Baholash mezonlari:

- texnik to‘g‘rilik
- bajarilish aniqligi
- artistizm
- murakkablik darajasi

5. Zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalar. Hozirgi kunda badiiy gimnastikada quyidagi metodlar keng qo‘llaniladi:

- video tahlil
- interfaol o‘qitish metodlari
- individual trening dasturlari

Bu usullar sportchilarning rivojlanishini tezlashtiradi va samaradorlikni oshiradi.

Xulosa

Badiiy gimnastika sportchilarning jismoniy, funksional va psixomotor sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiluvchi, yuqori koordinatsion murakkablikka ega sport turi hisoblanadi. Mazkur sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik mahorati hamda xoreografik va estetik tayyorgarligining o‘zaro uzviy integratsiyasi asosida ta’minlanadi. Shu bois tayyorgarlik jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy-metodik asoslangan holda tashkil etilishi zarur.

Mashg‘ulot jarayonini ilmiy yondashuv asosida rejalashtirish, yuklamalarni individual xususiyatlardan kelib chiqib optimallashtirish, shuningdek, pedagogik nazorat va monitoring tizimini samarali yo‘lga qo‘yish sportchining funksional imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan, jumladan, videoanaliz, modellashtirish va interfaol o‘qitish metodlaridan foydalanish esa tayyorgarlik samaradorligini oshirib, sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Винер И.А. Художественная гимнастика
2. Терехина Р.Н. Теория и практика физической культуры
3. Платонов В.Н. Спорт тренировки nazariyasi
4. O‘zbekiston sport metodik qo‘llanmalari
5. Zamonaviy ilmiy maqolalar va internet manbalari

МОНИТОРИНГ БИОГЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЮЖНОГО ПРИАРАЛЬЯ

Туреева К.Ж., Патуллаева З.У., Режепмуратова М. М.

Kalit so‘zlar: Janubiy Orolbo‘yi, Quyi Amudaryo, suv ekotizimi, antropogen omil, biogen elementlar, suv havzalari, suvning ifloslanishi, oqim, muallaq moddalar.

Ключевые слова: Южное Приаралье, низовья Амударьи, водная экосистема, антропогенный фактор, биогенные элементы, водные объекты, загрязнение воды, сток, взвешенные вещества.

Keywords: Southern Aral Sea region, Lower Amu Darya, water ecosystem, anthropogenic factor, biogenic elements, water bodies, water pollution, runoff, suspended matter.

Введение.

В настоящее время основным фактором активного загрязнения природной среды Республики Каракалпакстан является интенсификация сельского хозяйства, основными направлениями которой является химизация отраслей растениеводства и мелиорации земель. Многочисленные исследования, проведенные учеными, позволили установить, что основным источником поступления биогенных элементов в водные объекты является коллекторно-дренажный сток с орошаемых сельскохозяйственных полей [Россолимо, 1975; Назаров, 1981; Константинова, 1986; Чембарисов, 2000; Бабаназарова, 1991 и др.].

Перевод сельского хозяйства Республики Каракалпакстан на индустриальную основу связан с максимальным применением минеральных удобрений и химических средств защиты растений. Только в 1997 г. объемы применения минеральных удобрений достигли 124,5 тыс. т., из которых 66,3 тыс. т. – азотные ; 38,2 тыс. т. – фосфорные; 20,0 тыс. т. – калийные основная часть минеральных удобрений вносится под хлопчатник (80,8 тыс. т.) и рис (43,0 тыс. т.).

Интенсивная химизация сельского хозяйства оказала негативное влияние на качество водных ресурсов Республики. Как уже было отмечено, основным источником поступления удобрений в поверхностные воды является коллекторно-дренажный сток с орошаемых территорий. Так, по проведенным исследованиям, концентрация NO^{-}_{3} в коллекторно-дренажных водах, за счет вымывания удобрений достигает 10мг/л и более, что в десятки и даже сотни раз превышает фоновые значения [Атаназаров, 1999].

Под экологическим мониторингом в данной статье мы понимаем информационную систему наблюдений за качеством поверхностных вод, которое оценивалось с точки зрения по влиянию на состояние гидробионтов и здоровье человека. При этом по полученным материалам производилась оценка изменения качества воды в связи с антропогенным влиянием и его прогноз по необходимости. Еще в 1974 г., были заложены основы Глобальной системы мониторинга состояния окружающей среды (ГСМОС), в создании этой системы принимало и принимает участие все мировое сообщество.

Источником образования органических веществ в водоеме является фотосинтетическая деятельность зеленых растительных организмов, в частности фитопланктона. При этом процессе,

который создает органическое вещество из минерального и является основой жизни на Земле, как известно, поглощается углекислота и выделяется кислород. Органические вещества, находящиеся в водоеме, могут входить в состав живых организмов или являться продуктом их распада. Поступающие в водоемы в процессе стока органические вещества состоят главным образом из гуминовых соединений, вымываемых водами из почв. Как поступившие в водоемы, так и образовавшиеся в них органические вещества подвергаются в дальнейшем распаду главным образом под воздействием бактерий, которые превращают сложные органические вещества в простые, неорганические. Выделяющаяся при этом энергия служит источником их существования, а биогенные элементы, высвободившиеся в процессе распада органических веществ, вновь включаются в общий круговорот питательных веществ [Гришина, 2009].

Количество органических веществ в озерах, естественно, испытывает значительные колебания по сезонам. Наибольшее количество их наблюдается в озерах при массовом отмирании планктона после цветения.

Как отмечают исследователи, природная вода является негомогенной средой из-за присутствия в ней взвешенных частиц: микроколлоидных (диаметр частиц 0,003–0,01 мк); коллоидных (диаметр 0,01–1 мк) и седиментарных (оседающих) частиц размерами 1–3 мк, а также микропузырьков газа. Седиментарные частицы, как правило, представляют собой органо-минеральный комплекс. В качестве зародышей образования взвешенных веществ в природных водах чаще всего выступают частицы SiO2 и CaCO3 [Гришина, 2009].

В Государственных программах было выделено семь приоритетных аспектов загрязнения, имеющих глобальную, континентальную и субконтинентальную значимость, среди которых имеется такой аспект, как эвтрофикация поверхностных вод в результате локального и глобального привнесения биогенных веществ и органики.

Материал и методы. При осуществлении гидроэкологического мониторинга на данной территории наряду с определением минерализации и главных ионов предлагается включить определение в поверхностных водах содержания биогенных элементов. Это позволит проанализировать продукционные – деструкционные процессы в рассматриваемых объектах.

Нами были исследованы азот в виде иона аммония – NH_4^+ нитрат – ионов – NO^-_3 и нитрит – ионов – NO^-_2; фосфор в виде – PO_4^{3-}. Также были определены показатели, характеризующие содержание органического веществ в воде – по биохимическому потреблению кислорода за пять суток ($БПК_5$), перманганатной окисляемости – (ПО), содержание растворенного кислорода – O_2 и отношение продукции (А) к деструкции (Д) – А/Д.

Существующий мониторинг за качеством поверхностных вод низовьев Амударьи производится в специфических условиях, к которым можно отнести следующее:

- происходит общее опустынивание территории, которое проявляется в изменении гидрографической сети и существующих водоемов, а также в общем обмелении р.Амударьи и оросительных каналов;
- наблюдается значительное повышение минерализации воды р.Амударьи по сравнению с верхним течением, что приводит к значительному поступлению легкорастворимых солей на орошаемые поля и засолению поливных угодий;
- рост минерализации речной воды, а также ухудшение ее химического состава, заметно проявляется на качестве питьевой воды, при использовании которой ухудшается здоровье местного населения.

Нами также использованы данные мониторинга с 2018 по 2020 гг. во все сезоны года в водных экосистемах Южного Приаралья. Гидрохимический анализ воды проводился в лаборатории экологии микроорганизмов и лаборатории гидрохимии и гидробиологии Каракалпакского научно-исследовательского института естественных наук ККО АН РУз по общепринятой методике, описанной у Н.С.Строганова, Н.С.Бузиновой (1980), Ю.Ю. Лурье (1984), Ю.В.Новикова и др. (1990), а также в Руководстве по химическому анализу поверхностных вод суши (1977). Нами использованы также нормативные и методические документы: Республиканский стандарт ГоСТУз 950: 2000 «Вода питьевая», СанПиН РУз №0067-96 «Гигиенические критерии качества питьевой воды».

Результаты и обсуждение. В последние годы из – за резкого увеличения сброса азота и фосфора в водоемы, а также в результате зарегулирования стока рек возникли своеобразные нарушения гидрохимического режима водоемов. Увеличилось образование органического вещества при интенсивном развитии фитопланктона и, таким образом, повысилась трофность водоемов. Исходя из этого, нами были обобщены результаты по режиму биогенных элементов в рассматриваемых озерах, изменение их содержания по глубине водоемов, дана характеристика содержания этих веществ в данных отложениях, показан режим растворенного кислорода, а также рассчитаны величины различных экологических индексов качества воды. Полученные данные о сезонной и многолетней динамике содержания биогенных элементов в изучаемых водоемах (оз. Междуречье, Дауткуль, Жылтырбас) за 2018-2020 гг. приведены в табл. 1.

Рассматривая биогенные элементы в лимнических экосистемах в сезонном аспекте и их влияние на характер внутриводоемных процессов, можно отметить, что для оз.Дауткуль, питающегося в основном коллекторно-дренажной водой, наибольшее аккумулирование биогенных элементов наблюдается в осенний период. Так, содержание фосфора (PO_4) составило 0,292 мг/л, NH_4 – 1,232 и NO_3 – 3,34 мг/л.

Таблица 1

Сезонная динамика биолимнологических показателей водоемов Приаралья

Название водоемов сезоны года	Общая минерализация г/л.	Сред температура C*	pH	O_2 мг/л.	Биогенные элементы, мг/л			
					PO_4	NH_4	NO_3	NO_2
оз. Дауткуль								
Зима	1,2-3,1	14	7,4	11,7	0,246	0,091	0,79	0,040
Весна		32	7,9	8,4	0,110	0,071	2,12	0,010
Лето		18	8,2	13,4	0,292	1,232	3,34	0,060
Осень		2	7,8	6,3	0,270	1,148	2,85	0,090
оз. Жылтырбас								
Зима	1,8-4,5	13	6,5	10,7	0,240	0,195	0,81	0,024
Весна		28	6,7	7,8	0,207	0,078	0,91	0,019
Лето		16	7,7	9,3	0,242	0,616	2,41	0,038
Осень		3	7,5	7,4	0,170	0,241	1,79	0,040
оз. Междуречье								
Зима	1,2-2,1	12	7,4	9,7	0,052	0,034	0,64	0,014
Весна		29	7,3	7,8	0,017	0,024	0,31	0,008
Лето		17	7,8	9,9	0,031	0,410	1,24	0,050
Осень		3	7,6	7,0	0,072	0,012	1,21	0,037

Содержание отдельных форм азота в водоемах сильно меняется по сезонам года и зависит от развития планктона и соотношения интенсивности внутриводоемных биохимических процессов, регулирующих превращение азота. Было также выявлено, что содержание биогенных элементов зависит от источника питания водоемов: в озерах, питающихся речным стоком содержание биогенных элементов меньше, чем в озерах, питающихся коллекторно-дренажным стоком.

Изменения содержания биогенных элементов по глубине водоемов, в основном изучалось на озере Междуречье, Дауткуль, Жалтырбас. Пробы воды отбирались в разных глубинах, с интервалом (в см): 0-30; 50-70;80-110; 140-160 и у дна водоема. Выявлено, что с увеличением глубины воды содержание фосфора и аммонийного азота возрастает, содержание нитратного азота в поверхностном горизонте (0-70 см) больше, чем в нижнем горизонте.

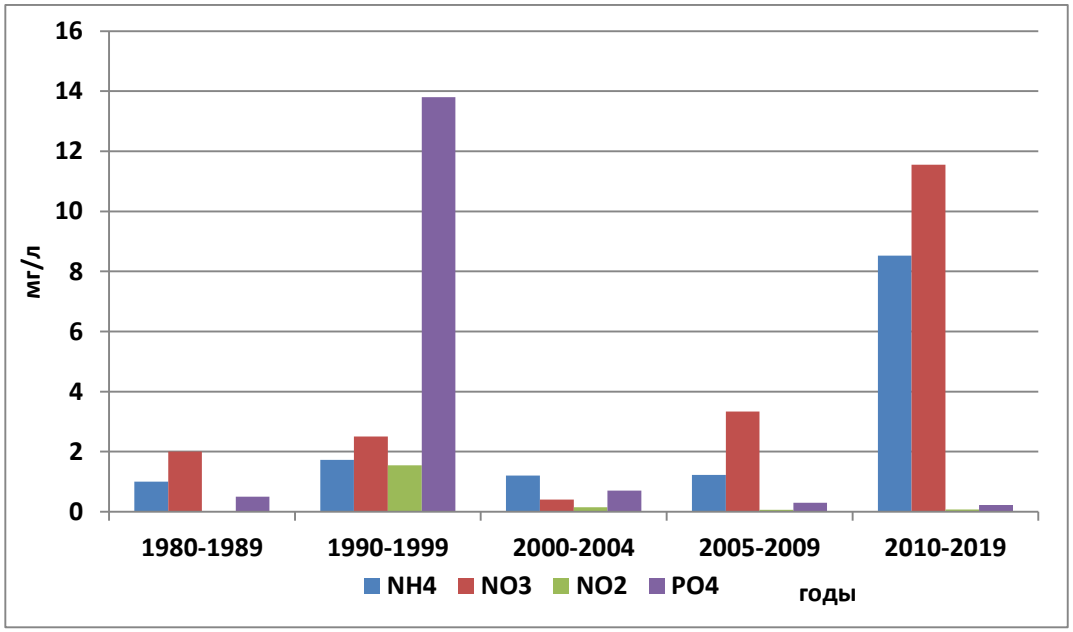


Рис.1. Динамика содержания биогенных элементов в водной толще оз. Дауткуль

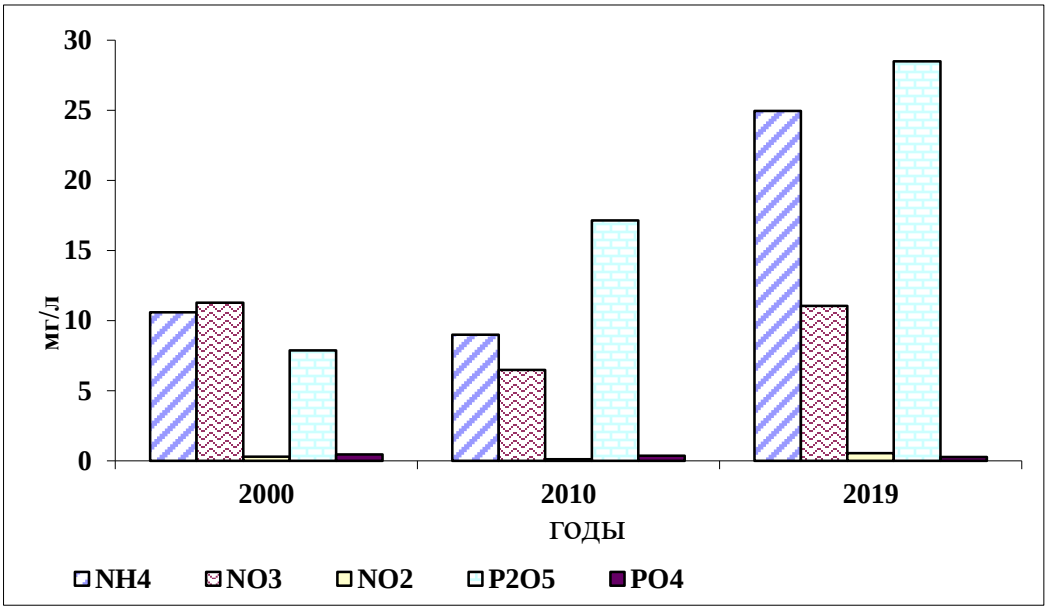


Рис. 2. Динамика содержания биогенных элементов в донных отложениях оз. Дауткуль

Как мы видим, содержание нитритного азота больше в средних горизонтах. Выявлено, что в озерах, питающихся коллекторно-дренажным стоком, содержание биогенных элементов в донных отложениях выше, чем в озерах, питающихся речной водой. Так, например, содержание – NO^-_3 – в оз. Дауткуль доходит до 24,2 мг/кг, в оз. Междуречье – 16,7 мг/кг. Во всех рассматриваемых водоемах был изучен режим растворенного кислорода – O_2 мгO_2/л. Получено, что во всех водоемах наблюдается оптимальное содержание кислорода (5,5-13,2 мгO_2/л). В весеннее и осеннее время из-за смещения водных масс под влиянием ветра содержание растворенного кислорода достигает максимальных величин до 14 мгO_2/л. Зимой, подо льдом наблюдается минимальное содержание кислорода. Это особенно четко наблюдается в оз. Междуречье. Величины первичной продукции и деструкции, обладают высокой динамичностью, зависят от

внутриводоемных процессов многих других факторов. Справедливость этого положения хорошо иллюстрируется проводимыми нами исследованиями на водоемах различной трофности (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика степени эвтрофирования водоемов Приаралья

Название водоемов	Годы	Площадь(га)	Прозрачность(м)	O_2 мг/л	БПК$_5$ мгO_2/л	А	Д	А:Д	Тир водоема по степени трофности
оз.Междуречье	1982	150	0,7	6,8	2,2	1,7	2,5	0,86	олиготрофный
	1995	230	0,7	8,7	4,2	1,2	1,2	1,0	мезотрофный
	2018	200	0,6	7,2	4,0	1,2	1,2	1.0	мезотрофный
оз.Дауткуль	1982	650	0,8	7,7	3,4	5,6	4,8	1,10	эвтрофный
	1995	3500	0,6	7,6	4,7	4,2	3,2	1,31	эвтрофный
	2018	760	0,5	6,8	3,0	5,2	4,5	1,0	эвтрофный
оз.Жылтырбас	1982	2300	1,2	7,3	4,0	5,2	3,9	1,40	эвтрофный
	1995	2400	0,8	7,4	3,1	1,3	1,4	0,92	мезотрофный
	2018	2100	0,9	6,8	3,4	1,3	1,5	0,9	мезотрофный

Примечание: * данные О.В.Бабаназаровой (1982), данные К.М. Атаназарова (1995), наши данные

Как показали исследования, интенсивность продуцирования органического вещества в разнотипных водоемах довольно велика и колеблется от 0,7 до 4,2 г с/м^2. максимальные величины отмечены для озер, питающихся исключительно коллекторно – дренажной водой (оз. Дауткуль – 4,2 г с/м^2). В оз. Междуречье уровень продуцирования органического вещества различен, несмотря на одинаковый источник питания: имеет неодинаковую прозрачность. Деструкция органического вещества протекает с различной интенсивностью (от 3,2 до 1,1 г с/м). Но в общем величины ее довольно значительны, особенно если учесть, что деструкция идет по всей толще озер. Максимальное разрушение органического вещества отмечено в оз. Дауткуль (3,2 г с/м^2), питающимся сбросами ирригационной сети. Отношение первичной продукции к деструкции органического вещества тесно увязывается с характером питания водоемов. В оз. Дауткуль поступает избыток биогенных элементов с коллекторно-дренажными водами поэтому продуценты первичной продукции хорошо обеспечены ими и соотношение А/Д >1.

Исследования разнотипных водоемов, проведенные в ряде лет показали, что по таким показателям, как устойчивость кислородного режима и его дефицит, имеются значительные колебания: как суточные, так и сезонные. Весьма существенное различие в содержании кислорода в трофогенном слое и придонных слоях. По повышенному содержанию биогенных элементов в водной массе можно судить о сильно выраженном антропогенном воздействии на водоемы. Накопления биогенных элементов, поступающих в водные экосистемы с сельскохозяйственным стоком, способствуют аккумуляции биогенных элементов, что приводит к формированию определенного режима, присущего эвтрофным озерам.

Оценка качества озерных вод по индексу самоочищения, позволяет утверждать, что в водоемах идут активно деструкционные процессы, несмотря на значительную биогенную нагрузку. Во многих озерах невысокие значения А/Д >1 свидетельствуют об интенсивности процессов самоочищения. Однако отмечены и полярные варианты А/Д=1 (оз.Междуречье), где идет накопление органического вещества и происходит ухудшение качества вод и А/Д >1 (заливы Муйнак и Сарыбас), где система справляется с самоочищением.

Результаты исследований показывают, что во всех изученных водных объектах содержание биогенных элементов по сравнению с фоновым периодом (1950-1955 гг.) заметно увеличилось. Во всех изученных водотоках доминирующей формой азотных соединений являются нитрат ионы. В заметных количествах присутствовали также аммонийный азот и минеральный фосфор. Высокое содержание азота нитратов свойственно поверхностному стоку водосбросов, освоенных в сельскохозяйственном отношении, и является, результатом антропогенного воздействие на водные экосистемы региона.

Основным водоемом по своей важности, перспективности и приоритетности среди является Междуреченское водохранилище, которое требует подачи воды в течение всего года и в нужные сроки. Режим остальных пресноводных озер, таких, как Рыбачье, Муйнак в основном зависит от режима Междуреченского водохранилища. Что же касается остальных соленых озер, таких, как Судочье, Жылтырбас, Каратерень и ряда других мелководных, то они в основном зависят от подачи коллекторного стока. В табл. 3 приведены основные характеристики дельтовых озер, их очередность и необходимость подачи воды.

Таблица 3

Основные характеристики водохранилищ и очередность подачи воды

Наименование водоемов	Площадь, тыс.га	Источник питания	Минерали-зация, г/л	Очередность и необходимость подачи воды		
				обязатель но	Необход имо	В многов годы
Междуречье	32,0	речная	1,0-1,2	+	+	+
Жылтырбас	744,0	коллек	2,5-2,7	-	+	+
Дауткуль	350,0	коллек	3,5-4,0	-	+	+

Поддерживание такого порядка и последовательности наполнения водохранилищ дает возможность экономного и рационального использования имеющихся водных ресурсов.

Список литературы:

1. Атаназаров К.М. Экологическая роль биогенных элементов поверхностных вод низовьев Амударьи в условиях антропогенного пресса.: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук.- Ташкент, 1999.- 23 с.
2. Гришина, Е.Н. Основы химии окружающей среды. Ч. 2. Химические процессы в гидросфере . – Владимир: Изд-во Влад. гос. ун-та, 2009. – 60 с
3. Константинова Л.Г. Антропогенная эвтрофикация поверхностных вод низовьев Амударьи // Биологические ресурсы Приаралья. – Ташкент: ФАН, 1986. – С.61-90.
4. Лурье Ю.Ю. Практикум по гидрохимическому анализу питьевых вод.- М. - 1984. – 120 с.
5. Новиков Ю.В. и др. Методы исследования качества воды. М.- Медиздат.- 1990.- 340 с.
6. Россолимо Л.Л. Антропогенное эвтрофирование водоемов // Общая экология. Гидробиология. – 1975. - Т.2. - С.8-60.
7. Строганов Н.С., Бузинова Н.С. Практическое руководство по гидрохимии. - М.: Изд. Моск. ун - та, 1980. - 196 с.
8. Чембарисов Э.И. Бассейновая оценка экологического состояния территории Узбекистана // Водные ресурсы, проблема Арала и окружающая среда. – Ташкент: Университет, 2000. - С. 285-296.

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH. (TAEKWONDO WT MISOLIDA)

Seytnazarova Gulmira - QQDU 1 bosqich magistranti

Kalit so‘zlar: innovatsion texnologiyalar, Taekwondo WT, monopoliya, sport mashg‘ulotlari, elektron protector, sport texnologiyasi

Keywords: innovative technologies, Taekwondo WT, monopoly, sports training, electronic protector, эффективность тренировки

Ключевые слова: инновационные технологии, Таэквондо WT, монополия, спортивные тренировки, электронный протектор

Kirish. Mazkur tadqiqotda taekwondo WT sport turida innovatsion texnologiyalarni, xususan elektron protektor tizimini mashg‘ulot jarayonida qo‘llash masalasi yoritilgan. Tadqiqotda ushbu texnologiyaning sportchilar tayyorgarligiga ta’siri tahlil qilinib, uni nafaqat musobaqalarda, balki mashg‘ulotlarda ham qo‘llash zarurligi asoslab berilgan. Natijada mashg‘ulot samaradorligini oshirish va

texnik xatolarni kamaytirish imkoniyati aniqlangan. Ushbu ilmiy ishda sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning jihatlari, xususan, Taekwondo WT misolida tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi zamonaviy texnologiyalarning sport mashg‘ulotlari samaradorligiga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Zamonaviy sport tizimi bugungi kunda innovatsion texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanmoqda. Har bir sport turida natijalarni yaxshilash, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va sportchilarni yuqori darajada tayyorlash uchun yangi texnologiyalar joriy etilmoqda. Zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni joriy etish va ulardan samarali foydalanish sportchilarning natijalarini oshirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va samaradorlikni ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Taekvondo WT sport turi ham bundan mustasno emas. So‘nggi yillarda ushbu sport turida elektron baholash tizimlari keng qo‘llanila boshlandi. Xususan, World Taekwondo tomonidan joriy etilgan elektron protektor tizimi musobaqalarda zarbalarni aniq va adolatli baholash imkonini bermoqda.

Taqdimot maqsadi. Ushbu texnologiya sportchilar o‘rtasida subyektiv baholashni kamaytirib, natijalarning aniqligini oshirdi. Shu sababli, innovatsion texnologiyalarni nafaqat musobaqalarda, balki mashg‘ulot jarayonida ham qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi. Taekwondo WT kabi yuqori raqobatli sport turlarida texnologik yangiliklar sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish, mashg‘ulotlar sifatini yaxshilash va natijada xalqaro arenada muvaffaqiyatga erishish uchun zarur vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Innovatsion texnologiyalar jumlasiga raqamli monitoring tizimlari, simulyatsiya qurilmalari, virtual va kengaytirilgan reallik asosidagi mashg‘ulot dasturlari, hamda sportchilarning biometrik ko‘rsatkichlarini tahlil qiluvchi dasturiy vositalar kiradi. Ushbu texnologiyalar yordamida murabbiy va sportchi mashg‘ulot jarayonini aniq tahlil qilib, individual yondashuv asosida mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqishi mumkin.

Aynan Taekwondo WT misolida, elektron himoya vositalari, raqamli hakamlik tizimlari va onlayn mashg‘ulot platformalari sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Bu texnologiyalar sportchilarning harakatlarini aniq o‘lchash, mashg‘ulotlarni tahlil qilish va natijalarni tezkor baholash imkonini beradi.

Sportda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash masalasi ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda ko‘rib chiqilgan. Xususan, sport fiziologiyasi, biomekanika va raqamli monitoring sohasida olib borilgan izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Taekvondo WT sport turida elektron protektor tizimi 2000-yillarning oxiridan boshlab joriy etilgan bo‘lib, u xalqaro musobaqalarda keng qo‘llanila boshladi. Ushbu tizim zarbaning kuchi va aniqligini maxsus sensorlar yordamida aniqlaydi.

Biroq, mavjud tadqiqotlar asosan ushbu texnologiyaning musobaqalardagi ahamiyatini yoritadi. Mashg‘ulot jarayonida undan foydalanish masalasi yetarli darajada o‘rganilmagan.

Biroq, innovatsion texnologiyalar ishlab chiqarish va yetkazib berish sohasida monopoliyaviy holat yuzaga kelishi mumkin. Masalan, Taekwondo WT uchun elektron himoya va baholash tizimlarini ishlab chiqaruvchi kompaniyalar soni cheklangan. Bu esa bozorda monopoliyaga yaqin sharoitni yuzaga keltirib, narx shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Monopolist kompaniyalar o‘z mahsulotlariga yuqori narx belgilash orqali sport tashkilotlari va sportchilarning xarajatlarini oshiradi. Natijada, innovatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyati moliyaviy jihatdan kuchli tashkilotlar va sportchilargagina ochiq bo‘lib qoladi. Bu esa sportda ijtimoiy tengsizlik va raqobat muhitining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Taekwondo WT uchun zarur bo‘lgan elektron vositalar, trening dasturlari va boshqa innovatsion mahsulotlar cheklangan ishlab chiqaruvchilar tomonidan taqdim etilgani sababli, narxlar sun’iy ravishda yuqori bo‘lishi mumkin. Bu esa sport mashg‘ulotlari uchun zarur texnologiyalarning umumiy xarajatlarini oshiradi va sportchilarning iqtisodiy imkoniyatlarini chegaralaydi.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Innovatsion texnologiyalarni sport mashg‘ulotlariga joriy etishda davlat va xususiy sektor o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Davlat tomonidan subsidiyalar, grantlar va imtiyozlar ajratilishi orqali monopoliyaning salbiy ta’sirini kamaytirish, texnologiyalardan foydalanishni ommalashtirish mumkin. Shu bilan birga, raqobat muhitini rivojlantirish

uchun yangi ishlab chiqaruvchilarni rag‘batlantirish, texnologik startaplarni qo‘llab-quvvatlash va importni diversifikatsiya qilish zarur. Bu chora-tadbirlar innovatsion texnologiyalar narxining pasayishiga, sport mashg‘ulotlari xarajatlarining kamayishiga va sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Taekwondo WT misolida, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish orqali mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirish, sportchilarning individual rivojlanishini ta’minlash va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari kengayadi. Biroq, monopoliyaning narx shakllanishiga ta’siri, iqtisodiy tengsizlik va texnologik vositalardan foydalanish imkoniyatlarining cheklanishi kabi muammolar mavjud. Shuning uchun, sport iqtisodiyotida innovatsion texnologiyalarni joriy etishda iqtisodiy samaradorlik, raqobat muhitini rivojlantirish va monopoliyaga qarshi choralarni amalga oshirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

XULOSA

Yuqorida keltirilgan tahlillardan ko‘rinadiki, sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash Taekwondo WT misolida mashg‘ulot samaradorligini oshirish, sportchilarning raqobatbardoshligini kuchaytirish va iqtisodiy samaradorlikka erishishda muhim rol o‘ynaydi. Biroq, texnologik vositalar ishlab chiqarish va yetkazib berish sohasidagi monopoliyaviy holat narx shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, sportchilarning imkoniyatlarini chegaralashi mumkin. Shu sababli, davlat va xususiy sektor hamkorligida raqobat muhitini rivojlantirish, subsidiyalar va imtiyozlar orqali monopoliyaning salbiy ta’sirini kamaytirish, yangi ishlab chiqaruvchilarni rag‘batlantirish zarur. Amaliyotda bu chora-tadbirlar sport mashg‘ulotlari xarajatlarini kamaytirish, texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish va sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta’minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mankiw N.G. Principles of Economics. Cengage Learning, 2021.
2. Baade R.A., Matheson V.A. The Economics of Sports. Palgrave Macmillan, 2018.
3. World Taekwondo. Competition Rules.
4. Shilbury D., Westerbeek H. Sports Management and Administration. Routledge, 2020.
5. Késenne S. The Economic Theory of Professional Team Sports. Edward Elgar, 2014.
6. Uzbekistan Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-iyuldagi PQ-309-sonli qarori. Sport sohasida innovatsion texnologiyalarni rivojlantirish to‘g‘risida.

DZYUDO SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH

Sayfullayeva Charos Murot qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti O‘zbekiston, Chirchiq
Elektron pochta: shohruzjudo2004@gmail.com

Kalit so‘zlar: Dzyudo, innovatsiya, videotahlil, sport texnikasi, yosh dzyudochilar, mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: Дзюдо, инновации, видеоанализ, техника спорта, юные дзюдоисты, тренировочный процесс.

Keywords: Judo, innovation, video analysis, sports technique, young judokas, training process.

Kirish. Zamonaviy dzyudo sportida raqobatning kuchayishi va texnik usullarning murakkablashishi mashg‘ulot jarayoniga yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. An’anaviy tayyorgarlik usullari bugungi kunning yuqori talablariga to‘liq javob bera olmayotganligi sababli, innovatsion texnologiyalarni, xususan, raqamli tahlil va instrumental nazorat usullarini joriy etish dolzarb masalaga aylandi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlar, xususan, sportchilarni ilmiy asoslangan holda tayyorlash tizimi innovatsiyalarni amaliyotga tatbiq etishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi:

Dzyudo mashg‘ulotlari jarayonida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali 9-10 yoshli sportchilarning texnik harakatlarini shakllantirish va ularning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

dzyudo mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning nazariy asoslarini o‘rganish;

yosh dzyudochilarning texnik-taktik harakatlarini baholash uchun maxsus testlar va videotahlil usullarini ishlab chiqish;

tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida innovatsion yondashuvning natijaviyligini qiyosiy tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish va usullari. Tadqiqot ishi 2025-2026-yillar davomida 9-10 yoshli yosh dzyudochilar ishtirokida o‘tkazildi. Tadqiqotda quyidagi vositalardan foydalanildi:

- Kinovea va Dartfish dasturlari: Sportchilarning usullarni bajarish trayektoriyasini aniqlash va xatolarni vizual ko‘rsatish uchun;
- sensorli tizimlar: Reaksiya tezligini va portlovchi kuchni o‘lchash uchun;
- pedagogik kuzatuv va eksperiment: Mashg‘ulotlar jarayoniga haftasiga 3 marta innovatsion mashqlar kompleksi kiritildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan 6 oylik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, videotahlil tizimi yordamida o‘z harakatlarini monitor orqali ko‘rib, tahlil qilgan sportchilarda texnik xatolar 25-30% ga kamaygan. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich atigi 10-12% ni tashkil etdi. Ayniqsa, "O-goshi" va "Seoi-nage" usullarini bajarishda muvozanatni saqlash va burilish burchaklarining aniqligi sezilarli darajada oshdi.

1-jadval

Dzyudochilar uchun innovatsion texnik-taktik mashqlar kompleksi

T/r	Mashq turi	Qo‘llaniladigan texnologiya	Maqsadi
1	"Vizual tahlil" (Video feedback)	Kinovea dasturi	Usulni bajarishdagi mikro-xatolarni tuzatish
2	"Smart-reaksiya" mashqi	LED sensorli panellar	Kake (hujum) vaqtini tezlashtirish
3	Bio-mexanik modellashtirish	Mobil ilovalar	Gavda og‘irlik markazini to‘g‘ri taqsimlash
4	Virtual sparring tahlili	Interaktiv proyeksiyalar	Raqib harakatini oldindan sezish qobiliyati

Jadvalda keltirilgan mashqlar yosh dzyudochilarning nafaqat jismoniy, balki intellektual tahlil qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, dzyudo mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash sport tayyorgarligi sifatini tubdan yaxshilaydi. Videotahlil va sensorli qurilmalar yosh sportchilarga o‘z imkoniyatlarini obyektiv baholash va xatolar ustida aniq ishlash imkonini beradi. Bu esa raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashda muhim pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. "Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni. – Toshkent, 2020.
2. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent, 2018.
3. Arziyev M. "Dzyudo sport turida innovatsion texnologiyalar". O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2021.
4. Miller, G. "Video analysis in combat sports". Journal of Sports Science, 2022.

GIMNASTIKA DARSLARINI ZAMONAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA TASHKIL ETISH YO‘LLARI

Adjiyev Nayrullo Nazrulloyevich
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v.v.b.dotsenti.
E-mail: adjiyevnayrullo070@gmail.com

Kalit so‘zlar: gimnastika, zamonaviy ta’lim texnologiyalari, interaktiv metodlar, jismoniy tarbiya, raqamli ta’lim, innovatsiya.

Ключевые слова: гимнастика, современные образовательные технологии, интерактивные методы, физическое воспитание, цифровое образование, инновации.

Keywords: gymnastics, modern educational technologies, interactive methods, physical education, digital education, innovation.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 23 dekabr 2022 yil dagi PQ-449-son qarorida Aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida chiqargan qarori bunga yaqqol misol bo‘ladi.

Tadqiqot maqsadi. Alohida ta’kidlash joizki, gimnastika inson sog‘ligi, uning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantiruvchi eng samarali va universal vosita sifatida nafaqat professional xamda ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilgan, balki o‘quvchi - yoshlarda shu sport turining nazariy moxiyatini chuqur tushunish zarurligi tufayli uning ta’lim muassasalari o‘quv rejasidan majburiy fan sifatida joy olib, azaldan faoliyat ko‘rsatib kelmoqda.

Gimnastika ko‘p muammolarini xal qiluvchi ko‘pqirrali vositadir. Shuning uchun xam yosh o‘sib kelayotgan o‘g‘il va qizlarni xali suyagi qotmasdan oldin ularni yoshligidan boshlab ularga har xil mashqlarni berib har tomomlama shug‘ullantirish orqali, jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi. To‘g‘ri qomatni shakllantirishda, sog‘liqlarini mustaxkamlashda irodaviy fazilatlarni tarbiyalshda har xil yo‘nalishdagi harakatlarni moxirona yengil ijro etishga o‘rgatish kabi vazifalarni muvaffaqiyatli xal qilishda xizmat qiladi. Jismonan sog‘lom, aqlan barkamol avlodni tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish asosida samarali amalga oshirilishi mumkin.

Shu bilan bir qatorda o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan gimnastika darslarini no-an’anaviy mashqlar xisobiga boyitish hamda samarasini oshirishga mo‘ljallangan ilmiy ma’lumotlar doirasi nihoyatda tor ekanligi aytib o‘tishimiz joiz. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darsini o‘tishida o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni yanada rivojlanish va o‘quvchilarda gimnastika darsiga moslashtirilgan noan’anaviy mashqlar samaradorligini o‘rganishdan iborat bo‘ladi.

Tadqiqot tashkil qilish usullari. Bugungi kunda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya, xususan gimnastika darslarini ham zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etishni talab etmoqda. An’anaviy usullar bilan bir qatorda, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi, ularning jismoniy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy ta’lim texnologiyalarining mazmuni Zamonaviy ta’lim texnologiyalari – bu ta’lim jarayonini samarali tashkil etish, o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan metodlar majmuasidir. Gimnastika darslarida quyidagi texnologiyalar muhim ahamiyatga ega:

interaktiv metodlar
axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT)
muammoli ta’lim
differensial yondashuv
loyiha asosida o‘qitish

Interaktiv metodlar-o‘quvchilarni dars jarayoniga faol jalb etadi. Jumladan: “Aqliy hujum” – mashqlarni bajarıshdan oldin fikr almashish, “Klaster” – mashqlar tizimini sxema ko‘rinishida o‘rganish,

“Juftlikda ishlash” – o‘quvchilarni hamkorlikda mashq bajarishga o‘rgatish. Bu metodlar o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish Gimnastika darslarida AKTdan foydalanish samaradorlikni oshiradi: video darslar orqali mashqlarni ko‘rsatish, animatsiyalar yordamida texnik elementlarni tushuntirish, mobil ilovalar orqali mashg‘ulotlarni rejalashtirish. O‘quvchilar murakkab gimnastik elementlarni video orqali ko‘rib, ularni to‘g‘ri bajarishni o‘rganadi.

Differensial va individual yondashuv Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lganligi sababli: mashqlar darajasi individual belgilanadi, kuchsiz o‘quvchilar uchun soddalashtirilgan mashqlar, kuchli o‘quvchilar uchun murakkab topshiriqlar beriladi. Bu yondashuv o‘quvchilarning imkoniyatlariga mos rivojlanishini ta’minlaydi.

Xavfsizlik va samaradorlikni ta’minlash Zamonaviy texnologiyalar asosida dars tashkil etishda: xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish, mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, nazorat va tezkor baholash tizimini joriy etish muhimdir.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o‘rganish uslublari o‘rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan. O‘rganish jarayoni bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo‘ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda o‘quvchilar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo‘lishi yetakchirol o‘ynaydi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo‘linadi: 1.Daslabki o‘rgatish 2.Mukammal o‘rgatish 3.Mustahkamlash va takomillashtirish. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to‘g'ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi. Mashg'ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o‘tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilanolib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo‘llanadi: kerishish (cho‘zilish), yon tomonga egilishlar, o‘tirib turishlar, cho‘zilishlar, sakrashlar, sportcha yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo‘shashish elementlari ishtirok etgan siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo‘l va yelka kamari mushaklarini bo‘shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat-e'tiborga yo‘naltirilgan mashqlar.

Ta’lim muassasalarida gimnastika darsining asosiy shakli – gimnastikaga ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya darsidir. Shu bilan birga, gimnastika mashqlari kun tartibidagi sog‘lomlashtirish mashg‘uiotlarida (katta tanaffuslarda, fizkultdaqiqada, kirish gimnastikasida va boshq.), jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqi tadbirlarda, gimnastik chiqishlarda, sport, Navro‘z bayramlarida ham qo‘llaniladi.

Xulosa. Darsning asosiy vazifalari; Gimnastika darslarida ko‘pgina sog‘lomlashtirish, ta’lim tarbiya va qo‘shimcha vazifalar yechiladi:

- Shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini saqlash, ularning jismoniy rivojlanishiga hissa qo‘shish, chiniqish, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish.
- O‘quvchilarni gimnastikaga oid maxsus bilimlar bilan boyitish gimnastika ko‘niktnalarini shakllantirish, mustaqil mashg‘ulotlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o‘rgatish. Yangi harakat mashqlarni o‘rganishga o‘rgatish, mashqlarni tez egallashga imkon yaratish.Tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish, o‘z sheriklari bilan muomala qilishga o‘rgatish.
- Turli qiyinlikdagi gimnastik mashqlarni egallashda uchraydigan to‘siqlarni yengish, kasbiy, harbiy-harakat, malaka ko‘nikmalarini egallash qobiliyatini rivojlantirish.
- O‘quvchilarda estetik, irodaviy, ma’naviy-ma’rifiy sifatlarni, chin dildan, o‘quv va sport mashg‘ulotlariga ongli va sidqidillik bilan yondashish jamoa ishlariga, mehnatga, vatanparvarlik, o‘rtoqlik hislarini tarbiyalaydi.

Foydalanilgan abiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 23.12.2022 yildagi PQ-449-son “GIMNASTIKA SPORT TURLARINI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA“ qarori.

2. I.I.Morgunova. “Gimnastika” O‘quv qo‘llanma.-Toshkent, “ILM – ZIYO” nashriyoti 2010 yil. 312 bet.

3. Morgunova I.I. “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi”.-Toshkent, “ILM - ZIYO” nashriyoti

2011 yil. 328 bet.

4. Сушко Г.К. “Гимнастика и методика её преподавания” T. “ИЛИМ-ЗИЁ” nashriyoti.-2012 г.171 С.

5. M.N.Umarov “Gimnastika”. O‘quv qo‘llanma.- Toshkent “VNESHIN – VESTPROM” MChJ nashriyoti 2015 – yil. 400 bet.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USUBIYATI

Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy toyyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: греко-римская борьба, начальный этап подготовки, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальные физические упражнения.

Keywords: Greco-Roman wrestling, initial training stage, physical training, special physical training, special physical exercises.

Kirish. Dunyoda barcha sport turlari kabi yakka yunon-rum kurash sport turning jadal rivojlanib borayotganligi barchamizga ma’lum. Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida yosh sportchilarni mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiq etish borasida ko‘plab imliy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Yunon-rum kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning sportdagi natijalari shiddat bilan o‘sishi ushbu sohada hozirgi kun talablariga mos o‘quv mashg‘ulotlarini tashkillash va o‘tkazish uchun eng qulay tizimini ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda. Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni zamon talablariga mos tarzda tashkillash bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyotini takomillashtirish dunyo miqyosdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Jahon sport amaliyotida yunon-rum kurashi sport turi bo‘yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlarning soha mutaxassislari va olimlari tomonidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonini zamon talablariga mos holda takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan vositalarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tadbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh yunon-rum kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida tajriba guruhi 18 nafar, Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan. Tadqiqotni tashkil etishda asosiy etibor tajriba nazorat guruhidagi sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratildi. Olingan natijlar asosida umumiy o‘rtacha (tinch holatdagi va

yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olindi.

Tadqiqot Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Quyida barcha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining tadqiqot boshidagi natijalari (n36)

T/r	Sinovlar	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\overline{X} \pm$	σ	V%	$\overline{X} \pm$	σ	V%		
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
1.	10 marta oldinga umboloq o‘tish (soniya)	18,1	0,8	4,6	18,3	0,6	4,4	1,7	>0,05
2.	Ko‘prik holatida aylanma chopish 5 marta o‘nga 5 marta chapga (soniya)	25,1	0,4	4,5	26,2	0,7	4,3	1,5	>0,05
3.	Ko‘prik holatida 10 marta ag‘darishlar (soniya)	18,9	0,7	3,8	18,5	0,3	3,9	1,4	>0,05
Texnik tayyorgarlik									
1.	10 marta qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish (soniya)	24,8	1,1	3,4	24,2	1,3	4,1	1,3	>0,05
2.	10 marta beldan oshirib tashlash (soniya)	25,1	1,4	3,9	25,8	1,2	4,2	1,6	>0,05
3	10 marta yelkadan oshirib tashlash (soniya)	25,3	1,3	4,8	24,9	1,5	4,2	1,4	>0,05

O‘tkazilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni testlash natijalari quydagilarni aniqlashga imkon berdi. Unga ko‘ra 10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning 10 marta oldinga umboloq o‘tish (soniya) 18,1 soniyani, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 18,3 soniyani tashkil qildi. 10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning ko‘prik holatida aylanma chopish 5 marta o‘nga 5 marta chapga (soniya) 25,1 soniyani, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 26,2 soniyani tashkil qildi. 10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya) 18,9 soniyani, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 18,5 soniyani tashkil qildi.

Biz tajriba guruhi sinaluvchilari uchun maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirivchi mashqlar majmuasini ishlab chiqildi va ularni quydagi ketma-ketlikta berildi.

2-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniytayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi (namuna sifatida)

№	Mashqlar	Qo‘llash metodikasi
1	Tik turgan holatidan ko‘prik holatiga tushish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining asosiy va yakuniy qismida, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
2	Ko‘prik holatida aylanma chopish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining asosiy va yakuniy qismida, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
3	Ko‘prik holatida boshtan hatlab sakrashlar	Mazkur mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining asosiy

		va yakuniy qismida, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
4	Ko‘prik holatida oldinga va orqaga harakatlanishlar (oldinga harakatlanganda burin va orqaga harakatlanganda esa orqasi gilamga tegishi kerak).	Mazkur mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining asosiy va yakuniy qismida, egiluvchanlik sifatini va oyoq mushak kuchini rovojlantirish uchun uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
5	Tik turgan holatida oldinga va orqaga harakatlanishlar	Mazkur mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining asosiy qismida, tik turgan holatida to‘g‘ri harakatlanish, himoyalanish, hujim qilish, qarshi hujim qilish va koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay me’yorlanmagan hajmdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me’yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki tajriba guruhi yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati1.

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

2. Jarilkapov U.B Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №5. B. 13-19.

3. Yakupbayev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. №3. B. 79–82.

4. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6. B. 55-63.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI O‘RGATISHNI INDIVIDALLASHTIRISH USLUBIYATI

Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.

Ключевые слова: греко-римская борьба, этап начальной подготовки, техническая подготовка, положение в стойке и партере.

Greco-Roman wrestling, initial training stage, technical preparation, standing and standing position.

Kirish. Jahonda yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini rejalashtirish, texnik tayyorgarligini takomilashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar va harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tatbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb muamolarnidan bo‘lib qolmoqda.

Respublikamizda yunon-rum kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun qaratilgan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, mashg‘ulotlar mikrosikllarni optimal shaklini tuzish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar va uslublarni ishlab chiqishni talab dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bir-biriga bog‘lab orgatish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh yunon-rum kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida tajriba guruhi 18 nafar, Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan.

Biz tajriba guruhi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarga birinchi o‘quv yili uchun tik va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish quyidagi ketma-ketlikda ishlashni tavsiya qilamiz.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi birinchi o‘quv yilidagi yunon-rum kurashchilarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish ketma-ketligi

T/r	Tik turgan holatidagi usullar nomi	Parter holatidagi usullar nomi
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish
2	Qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish
3	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish

Birinchi o‘quv yili uchun tik turgan holatida qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

Tik turgan holatida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

Tik turgan holatida bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichigi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish ketma-ketligi ishlab chiqildi. Tik turgan holatida qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish – parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, tik turgan holatida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish – parter holatida yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, tik turgan holatida bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish – parter holatida old-tepadan uzoqdagi elka va bo‘yinni ushlab qayirib to‘ntarish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati1.

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

6. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026 .№2. B. 89-91.

7. Amangeldiev B.O O‘zbekistonda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari // “Muǵallim hám úzliksiz bilimlendiriw” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2026. №1/2. B. 442-448.

8. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishning dolzarb muommalari “Yozgi olimpiya va paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari hamda yechimlari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Nukus. 2025. – B. 387-389.

BADIIY GIMNASTIKADA ARQON PREDMETI BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI TAKOMILLASHTIRISH

O‘zDJTSU Nukus filiali Koordinatsion va sikllik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d (PhD) D.F.Astankulova
Badiiy gimnastika yo‘nalishi 1-kurs talabasi G.I.Muhammedova

Kalit so‘zlar: Badiiy gimnastika, arqon, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, dinamik harakatlar, sakrash mashqlari.

Ключевые слова: художественная гимнастика, скакалка, техническая подготовка, координация, динамические движения, прыжковые упражнения.

Keywords: Rhythmic gymnastics, rope, technical training, coordination, dynamic movements, jumping exercises.

Kirish. Badiiy gimnastikada arqon bilan ishlash boshqa predmetlarga qaraganda yuqori jismoniy chidamlilikni talab qiladi. Arqon bilan ishlashni takomillashtirish uchun quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish lozim ; Texnik aniqlik, murakkab elementlar, musiqa va ritm kabi jihatlarga e’tibor qaratish kerak. Masalan; Texnik aniqlikka arqonni to‘g‘ri ushlash arqonni aylantirishda bilak harakatlarining amplitudasini to‘g‘ri shakllantirish kabi mashqlar kiradi. Mashg‘ulot davomida arqonni aylantirishda asosan bilak (kist) bo‘g‘imi ishlashi shart. Ko‘p gimnastikachilar xatosi - butun qo‘l bilan aylantiradi, bu esa harakat tezligini pasaytiradi.

Tadqiqotning maqsadi zamonaviy talablar asosida mashqlar samaradorligini oshirish bo’yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat :

1.Arqon bilan bajariladigan murakkab koordinatsion elementlarning texnik tahlilini o‘tkazish.

2.Sakrash mashqlari va predmetli harakatlar uyg‘unligini (sinxronizatsiyasini) takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish.

Badiiy gimnastikada arqonning ikki uchi ikki xil harakatlanishi (bir qo‘l yuqorida, biri pastda yoki qarama-qarshi tomonga) eng yuqori koordinatsiya hisoblanadi. Gimnastikachi arqonni o‘rtasidan ushlab, o‘ng qo‘l bilan oldinga, chap qo‘l bilan orqaga aylantirish mashqini bajaradi. Arqonni ikki buklab, bir qo‘lda 30 soniya davomida maksimal tezlikda gorizontal va vertikal aylantirish (vrasheniya) deb ataladi. Arqon bilan bajariladigan murakkab mashqlarni texnik tahlilini o‘tkazgandik va bu kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, arqon bilan ishlashda asosiy murakkablik - bu arqonning doimiy dinamik holatini (shaklini yo‘qotmasligini ta’minlashdir. Mashg‘ulot jarayonida gimnastikachilar ko‘pincha arqonni tashlash (brosok) vaqtida uning uchlarini nazorat qila olmaydilar. Bu "tegirmon" (mill) elementining arqon variantidir. Mashqni 30 soniya davomida to‘xtovsiz va arqonning bir-biriga tegib ketmasligini ta’minlagan holda bajariladi. Ushbu mashq miya yarim sharlarining predmet bilan ishlashdagi sinxronligini 25% ga oshirishi aniqlandi. Bu esa musobaqadagi murakkab kombinatsiyalarda "predmet yo‘qolishi" (poterya) xavfini kamaytiradi. Arqon bilan gimnastikachilar ko‘proq o‘ng chap qo‘llar bilan aylantirishlarni (vrasheniya), sakkizliklarni, uloqtirib tagida aylanish mashqlarini kundalik mashg‘ulotlarida bajarilishi lozim.

Maqolamdagi 2-vazifa bu vazifa bevosita mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Arqon bilan bajariladigan sakrashlar (skachki) gimnastikachining chidamliligini ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlardan olingan natijalarga ko‘ra ,gimnastikachilarning sakrash balandligi arqonni aylantirish sur‘ati (ritmi) bilan mos kelmaganda, elementning texnik qiymati pasayadi. Shuning uchun, ” koordinatsion metronom “ usuli taklif etildi. Mashg‘ulotlarida arqon bilan bajariladigan sakrashlar soni va ularning murakkabligi (masalan , sakrash vaqtida arqonni bir marta aylantirish o‘rniga ikki marta aylantirish – “double rotations” 15 % ga oshirildi. Bu esa musobaqa dasturidagi “Texnik qiyinchilik” (DB-Difficulty Body) ballarini yuqorilashiga zamin yaratadi. Arqon mashqlarini takomillashtirishda bilak bo‘g‘imining avtonom harakati (butun qo‘ldan mustaqil ravishda) harakatlar tezligini 15-20% ga oshiradi. Arqonning uchidagi tugunlarni (uzlov) his qilish, gimnastikachiga ko‘rish nazoratisiz ham predmetni aniq boshqarish imkonini beradi. Men gimnastikachi qizlarga o‘zimdan kelib chiqqan holda mashg‘ulotlar rejasiga arqonni ochiq holda “ilonizi” (zmeyka) va “spirilsimon” harakatlantirish mashqlarini ko‘proq kiritish ,va ijro mahoratini yangi bosqichga olib chiqishga yordam beradi. Ko‘p hollarda gimnastikachilar sakraganda arqon yerga tegib qoladi yoki shakli buziladi. Buni to‘g‘rilash uchun maxsus "portlovchi kuch" mashqi qo‘llaniladi. Mashg‘ulot usuli: "3+1" uslubi. Uchta oddiy kichik sakrash (shunqdagi tayyorgarlik) va bitta maksimal balandlikdagi sakrash (jump). Baland sakrash vaqtida arqonni tezlashtirilgan holda ikki marta aylantirish (double rotation) talab etiladi.

Texnik talabi: Arqon aylanganda uning ichki qismida hosil bo‘ladigan "oval" shakli gimnastikachining bo‘yidan kamida 20-30 sm yuqorida bo‘lishi shart. Natijasi: Ushbu metodika orqali sportchining oyoq mushaklari portlovchi kuchi va arqonni aylantirish sur'ati orasidagi dinamik bog‘liqlik (ritm) shakllantiriladi. Arqonni yuqoriga tashlab, uni yerga qaramasdan, oyoq panjasi yoki tirsak buralishi yordamida tutib olish ham mumkin. Tashlash vaqtida akrobatik element (masalan, g‘ildirak yoki perevorot) qo‘shib murakkablashtirib bajarsa ham bo‘ladi. Biz arqon predmeti bilan bajariladigan mashqlar majmuasini tuzib chiqdik va gimnastikachi qizlarga mashg‘ulotlar davomida qo‘llaganmiz. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Badiiy gimnastikada arqon predmetli mashqlar majmuasi

Mashq nomi	Bajarish uslubi (Metodikasi)	Takomillashtiriladigan Ko‘nikma	Miqdori
Tegirmon (Mill)	Arqonni ortasidan ushlab qo‘llarni ketma-ket ochiq yopiq holatda tezkor aylantirish.	Bilak bo‘g‘imi harakatchanligi va koordinatsiya.	30sek (maksimal tezlikda)

Sakkizsimon (vosmerka)	Arqonni tana atrofida gorizantal va vertikal tekislikda 8 shaklida uzluksiz harakatlantirish	Predmetni his qilish va yo‘nalishni tezkor o‘zgartirish.	15-20 marta har bir tomonga
Eshakcha sakrash (double unders)	Bir marta baland sakrash davomida arqonni ikki marta aylantirib otkazish.	Portlovchi ,uch va sakrash balandligi	10-15marta (seriyali)
Echki sakrash (Kabriol)	Havoda oyoqlarni bir-biriga urib,arqonni oyoqlar orasidan ochiq holda o‘tkazish	Dinamik muvozanat va havoda tana nazorati.	8-10 marta
Echilish (Raskrutka)	Arqonni tana yoki oyoqqa o‘rab so‘ngra keskin harakat bn uni yoyilgan holda yechib olish.	Predmetning dinamik shaklini(loop)saqlash mahorati.	5-6 marta
Yashirin tutish (Blind catch)	Arqonni yuqoriga tashlab(brosok),orqaga qaramasdan(oyoq yoki tirsak bilan)ushlab qolish	Visual bo‘lmagan nazorat va sezgirlik (propriotsepsiya).	10 ta dan

Badiiy gimnastikachi qizlar ushbu jadvalda ko‘rsatilgan mashqlar majmuasini 1 oy davomida qo‘llash natijasida sportchilarning predmet bilan ishlashdagi xatolari 15-18% ga kamayganini ko‘rsak bo‘ladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mashg‘ulotning asosiy qismida gimnastikachilarning arqon bilan bajaradigan sakrash (skachki) va aylantirish (vrasheniya) elementlari 10 ballik tizimda baholandi. Bunda arqonning tana atrofidagi trayektoriyasi va uning "ochiq" holatda saqlanishiga (shakli buzilmasligiga) asosiy e’tibor qaratildi. Mashg‘ulot davomida gimnastikachilarning arqon bilan bajaradigan sakrash va aylantirish elementlari texnikasi tahlil qilindi. Tadqiqot uchun 10-12 yoshli gimnastikachilar tanlanib, ularning kundalik mashg‘ulotiga arqon bilan ishlashning takomillashtirilgan majmuasi kiritildi. Arqonning uchish trayektoriyasi va bilak harakatlari amplitudasi video tasvirlar yordamida aniq o‘rganildi. Eksperiment boshida va oxirida arqon bilan bajariladigan maxsus normativlar (masalan, 1 daqiqalik sakrashlar seriyasi) qabul qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, badiiy gimnastikachi qizlarni arqon predmeti bilan bajaradigan mashqlariga ta’sir ko‘rsatdi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi natijasida gimnastikachilarning arqonni his qilish darajasi va harakatlar aniqligi 15-20% ga oshgani kuzatildi. Bilak bo‘g‘imi avtonomiyasiga qaratilgan mashqlar arqonning oyoqqa ilinib qolishi yoki shakli buzilishi holatlarini sezilarli darajada kamaytirdi. Murakkab sakrashlar vaqtida arqonni ikki marta aylantirish (double rotation) ko‘rsatkichi tajriba guruhida an’anaviy guruhga nisbatan yuqori natija berdi. Ishlab chiqilgan metodika gimnastikachilarning musobaqa dasturidagi "Texnik qiyinchilik" (DB) ballarini yuqorilashiga xizmat qilishi isbotlandi.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikada arqon mashqlarini takomillashtirish faqatgina jismoniy kuchga emas, balki predmetni his qilish (feeling the apparatus) qobiliyatini rivojlantirishga bog'liq. Mashg’ulotlar jarayonida maxsus koordinatsion mashqlarni muntazam qo’llash jarohatlar xavfini kamaytiradi.Yangi va kreativ predmet uzatish usullarini (peregonlar) joriy etish gimnastikachining xalqaro musobaqalardagi ballik ko’rsatkichini oshirishga xizmat qiladi. Arqon bilan bajariladigan sakrash mashqlari gimnastikachining asab-mushak tizimini charxlaydi va chidamlilikni yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati;

1. 1.И.С.Сиваш, Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий / Сиваш И.С., Нестерова Т.В. // Физическое воспитание студентов, 2009. - №3. - С.79-83.
2. 2.И.А.Степанова, Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.В. Цепелевич, Т.В. Жукова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 123-126.
3. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике. Методические пособие - СПб: СПбГАФК, 1994.
4. И.С.Сиваш, Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики / Сиваш И.С. // Вюник Запорізького нацонального ушверситету, 2012. - № 1(7). - С.268-276.
5. Djumaniyazova T.A**.** “Tanlang’an sport tu’riteoriyasiha’mmetodikasi” 2023

UDK: 796

MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA QO‘LLASH

Oralbaeva Iroda Tenelbay qizi

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi, 1-kurs magistranti

O’zbekiston, Nukus

Elektron pochta: irodaoralbaeva@gmail.com

Kalit so‘zlar: milliy harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, mobil ilova, innovatsiya, o‘smirlar, sog‘lom turmush tarzi, milliy qadriyatlar.

Ключевые слова:национальные подвижные игры, физическое воспитание, мобильное приложение, инновации, подростки, здоровый образ жизни, национальные ценности.

Key words: national movement games, physical education, mobile application, innovation, adolescents, healthy lifestyle, national values.

Kirish. Hozirgi kunda texnologiyalar juda tez rivojlanmoqda va bu holat yoshlar hayotiga bevosita ta’sir qilmoqda. Ayniqsa, mobil telefonlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bugungi kunda deyarli har bir o‘smirning shaxsiy telefoni mavjud bo‘lib, ular ko‘p vaqtini shu qurilma orqali o‘tkazmoqda.Bu holatning ijobiy tomonlari bilan birga salbiy tomonlari ham mavjud. Eng asosiy muammolardan biri — bu jismoniy faollikning kamayib borayotganidir. Ko‘plab yoshlar kun davomida kam harakat qiladi, ko‘proq o‘tirgan holatda vaqt o‘tkazadi. Bu esa ularning sog‘lig‘iga, jismoniy rivojlanishiga va umumiy hayot tarziga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Avvallari bolalar ko‘proq ochiq havoda o‘ynar, turli harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanar edi. Ayniqsa, milliy harakatli o‘yinlar yoshlarning hayotida muhim o‘rin tutgan. Bu o‘yinlar orqali bolalar nafaqat jismonan chiniqqan, balki jamoada ishlashni, bir-biriga yordam berishni va turli hayotiy ko‘nikmalarni o‘rgangan.

Hozirgi kunda esa bu o‘yinlar asta-sekin unutilib bormoqda. Shu sababli ularni saqlab qolish va zamonaviy shaklda rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi milliy harakatli o‘yinlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish orqali yoshlarning jismoniy faolligini oshirishdan iborat.Shuningdek, ushbu ishda milliy o‘yinlarni mobil ilova shaklida yaratish g‘oyasi ilgari surilib, uning yoshlar hayotidagi ahamiyati ko‘rsatib beriladi. Bu orqali nafaqat jismoniy rivojlanishni yaxshilash, balki milliy qadriyatlarga bo‘lgan qiziqishni oshirish ham ko‘zda tutiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Tadqiqot jarayonida bir nechta usullardan foydalanildi. Avvalo, yoshlarning kundalik faoliyati kuzatildi va ularning mobil telefonlardan foydalanish darajasi tahlil qilindi. Shu orqali ularning jismoniy

faolligi qanchalik darajada ekanligi aniqlashtirildi.Bundan tashqari, milliy harakatli o‘yinlarning hozirgi holati o‘rganildi. Ya’ni, yoshlar orasida bu o‘yinlarning qanchalik ommalashgani va ularning qiziqish darajasi tahlil qilindi.Shuningdek, mavjud ilmiy adabiyotlar o‘rganilib, jismoniy tarbiya va innovatsion texnologiyalarni uyg‘unlashtirish bo‘yicha xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, hozirgi yoshlar ko‘proq mobil o‘yinlarga qiziqadi. Lekin bu o‘yinlarning aksariyati jismoniy harakat bilan bog‘liq emas. Natijada ular ko‘proq passiv hayot tarziga o‘rganib qolmoqda.

Shu muammoni hal qilish maqsadida milliy harakatli o‘yinlarni mobil ilova shaklida yaratish g‘oyasi taklif qilindi. Bu ilovaning asosiy maqsadi — foydalanuvchini harakatga undashdan iborat bo‘ladi.

Masalan, o‘yinda turli topshiriqlar berilishi mumkin:

- ma’lum masofaga yugurish
- sakrash mashqlari
- tezlikka asoslangan harakatlar

Telefon esa foydalanuvchining harakatlarini maxsus sensorlar orqali aniqlab boradi. Bu esa o‘yinni yanada qiziqarli va foydali qiladi.

Bundan tashqari, ilovada quyidagi imkoniyatlar bo‘lishi mumkin:

- o‘yin qoidalarini video orqali tushuntirish
- ball va reyting tizimi
- bosqichma-bosqich o‘sish (level tizimi)
- do‘stlar bilan musobaqa qilish

Bu elementlar yoshlarning qiziqishini oshiradi va ularni muntazam harakat qilishga undaydi.

Eng muhim jihatlardan biri shundaki, bu mobil o‘yin faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanib qolmaydi. U bolalarning ma’naviy tarbiyasiga ham ta’sir qiladi.

Agar o‘yinda milliy elementlar qo‘llanilsa:

- milliy o‘yinlar
- milliy kiyimlar
- milliy muhit

bolalarda o‘z millatiga nisbatan qiziqish va hurmat paydo bo‘ladi. Bu esa vatanparvarlik hissining shakllanishiga olib keladi.

Shuningdek, bu yondashuv milliy o‘yinlarning yo‘qolib ketishining oldini oladi. Aksincha, ular zamonaviy shaklda yana rivojlanadi va yoshlar orasida keng tarqaladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o‘yinlarni zamonaviy texnologiyalar bilan birlashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.Mobil ilova orqali bu o‘yinlarni joriy etish yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va milliy qadriyatlarni saqlashga katta yordam beradi.Shu sababli bu yo‘nalishda izlanishlar olib borish va amaliy loyihalarni yaratish kelajak uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi (2022–2026). Toshkent, 2022.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qarorlar to‘plami. Toshkent, 2021.
3. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2020.
4. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Milliy harakatli o‘yinlar va ularning o‘quv jarayonidagi o‘rni. Ilmiy-uslubiy qo‘llanma, 2019.
5. UNESCO. Traditional Games and Sports for Development and Peace. 2017.
6. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.
7. International Olympic Committee. Olympic Charter and Physical Activity Promotion Materials. 2019.
8. UNICEF. Adolescent Development and Participation Report. 2018.

9. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Ommaviy sportni rivojlantirish dasturlari. Toshkent, 2021.
10. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. Jismoniy tarbiya fanidan o‘quv dasturi. Toshkent, 2020.

SPORT MEDICINASINDA ZAMANAGÓY INNOVACIYALIQ TEXNOLOGIYALARDAN PAYDALANIW: MASHQALALAR HÁM SHESHIMLER.

ÓzMDTSU Nókis filiali docenti B.Dauletov
ÓzMDTSU Nókis filiali “Baydarka hám kanoeda eskek esiw”
qániygeligi 1-kurs studenti U.Usnatdinova
@ulzadausnatdinova1gmail.com

Gilt sózler:sport medicinası, innovaciya, texnologiya, jasalma intellekt, reabilitaciya, monitoring, telemedicine.

Kalit sózlar: sport medicinası, innovaciya, texnologiya, súniy intellekt, reabilitaciya, monitoring, telemedicine.

Ключевые слова:спортивная медицина, инновации, технологии, искусственный интеллект, реабилитация, мониторинг, телемедицина.

Kirisiw.Házirgi kúnde sport tarawı tek fizikalıq belsendilik emes, al ilimiy qatnaslar tiykarında rawajlanıp atırǵan áhmiyetli baǵdarlardan biri bolıp esaplanadı. Sportshılardıń joqarı nátiyjelerge erisiwi olardıń densawlıǵı, fizikalıq jaǵdayı hám durıs tikleniw procesine tikkeley baylanıslı. Usı jaǵınan sport medicinası ayrıqsha áhmiyetke iye.Sport medicinası sportshılar organizmin úyreniw, olardıń densawlıǵın baqlaw, jaraqatlanıwlardıń aldın alıw hám yemlew menen shuǵıllanadı. Zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalar bolsa bul processlerdi jáne de nátiyjeli shólkemlestiriw imkaniyatın bermekte.Usı tezistiń maqseti - sport medicinasında innovaciyalıq texnologiyalardıń ornı, bar bolǵan mashqalalar hám olardıń sheshimlerin analizlewden ibarat.

Izertlew maqseti:Sport shınıǵıwları procesinde innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıwdıń teoriyalıq hám ámeliy táreplerin úyreniw hám olardıń sporchılardıń fizikalıq jaǵdayı hám nátiyjelerine tásirin anıqlaw.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları:Bul izertlewde tómendegi usıllardan paydalanıldı:
ilimiy-ádebiy dereklerdi tallaw;
pedagogikalıq baqlaw;
tájiriybe-sınaq jumısları;
sporchılardıń funkcional jaǵdayın monitoring yetiw;
statistikalıq tallaw usılları.

Izertlew dawamında zamanagóy qurılmalar - júrek soǵıw tezligin ólshewshi sensorlar, GPS-trekerler hám mobil qosımshalar qollanıldı.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw

Alınǵan nátiyjeler sonı kórsetedi, innovaciyalıq texnologiyalar sport shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligin sezilerli dárejede arttıradı.

Birinshiden, monitoring sistemaları járdeminde sporchılardıń júrek soǵıwı, dem alıw tezligi hám energiya jumsalıwı real waqıt rejiminde baqlandı. Bul bolsa artıqsha júklemelerdiń aldın alıw hám individual shınıǵıw baǵdarlamasın dúziwge imkaniyat berdi.

Ekinshiden, videoanaliz hám biomexanikalıq analiz sporchılardıń háreket texnikasın tereń úyreniwge járdem berdi. Nátiyjede qáteler anıqlanıp, olardı tez saplastırıw imkaniyatı payda boldı.

Úshinshiden, sanlı platformalar hám mobil qosımshalar arqalı trener hám sporchı arasındaǵı baylanıs jaqsılandı. Shınıǵıw procesi, nátiyjeler hám usınıslar turaqlı túrde baqlap barıldı.

Tórtinshiden, sport medicinasında innovaciyalıq usıllar járdeminde jaraqatlardıń aldın alıw hám tikleniw procesin tezletiw imkaniyatı jaratıldı.

Ulıwma alǵanda, innovaciyalıq texnologiyalar sportlastırıldı.

Juwmaq: Sport medicinasında zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw sporchılardıń salamatlıǵın saqlaw hám joqarı nátiyjelerge erisiwde áhmietli faktor esaplanadı. Bar mashqalalardı saplastırıw arqalı bul tarawdı jáne de rawajlandırıw múmkin. Keleshekte sport medicinası hám texnologiyalar integraciyası jáne de kúsheyip, jańa imkaniyatlar jaratadı. Sport medicinasında

zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw sportshılardıń salamatlıǵın saqlaw, jaraqatlardıń aldın alıw hám tikleniw procesin tezlestiriwde áhmiyetli orın tutadı. Jasalma intellekt, monitoring sistemaları hám telemedicina sıyaqlı sheshimler arqalı sportshılardıń jaǵdayın anıq bahalaw hám nátiyjeli basqarıw imkaniyatı artpaqta. Sonday-aq, texnologiyalardıń qımbatlıǵı, qánigeler jetispewshiligi hám olardı tolıq engiziwdegi mashqalalar háli de bar. Usı mashqalalardı sheshiw arqalı sport medicinasın jáne de rawajlandırıw, keleshekte onıń jáne de nátiyjeli hám keń imkaniyatlı bolıwı kútilmekte.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1.Karimov I.A. Sport hám salamat turmis tárizi tiykarları. - Tashkent, 2022.
2.Abdullayev A. Sport tibbiyoti. - Tashkent, 2019.
3.WHO (Jáhán densawlıqtı saqlaw shólkemi) - Fizikalıq belsendilik hám densawlıq, 2021.
4.Smith J. Sport tibbiyoti va texnologiya. - Tashkent, 2022.

MALAKALI VELOPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHDA VELOSTANOKLARDAN FOYDALANIB BAJARILADIGAN MASHQLAR KOMPLEKSINI ISHLAB CHIQISH

Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich
O‘zDJTSU Nukus filial

E-mail: karlybajserimbetov.@gmail.com

Kalit so‘zlar: **velostanoklarda mashq qilish, startdan tezlanish, og‘ir pedal aylantirish, kadens ustida mashq,** maxsus chidamlilik, tezkor-kuch.

Ключевые слова: тренировки на велостанках, ускорение со старта, вращение тяжелых педалей, упражнения на каденсе, специальная выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Key words: training on bike lanes, acceleration from the start, heavy pedaling, cadence training, special endurance, speed-strength.

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ayniqsa tezkor-kuch va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat umumiy, balki maxsus jismoniy sifatlari darajasiga ham bevosita bog‘liqdir.

Velosportda esa mashg‘ulot jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish, texnikani mukammallashtirish va jismoniy sifatlarni uyg‘un rivojlantirish bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, velostanoklarda mashq qilish sportchilarga yil davomida uzluksiz tayyorgarlik olib borish, yuklamani aniq nazorat qilish va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish imkonini beruvchi samarali vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, yopiq sharoitda olib boriladigan velotrenajyor mashg‘ulotlari orqali tezkor-kuch, tezlik chidamliligi va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish imkoniyatlari kengaymoqda. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, velostanoklardan foydalanishga oid mashg‘ulotlar tizimi yetarli darajada ilmiy asoslanmagan, mashqlar kompleksini tuzish va yuklamalarni optimallashtirish bo‘yicha yagona yondashuv to‘liq shakllanmagan.

Shu sababli, malakali velosportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda velostanok mashg‘ulotlaridan samarali foydalanish usullarini ishlab chiqish, mashqlar kompleksini takomillashtirish va ularni ilmiy asoslash zarurati ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi: velostanoklarda bajariladigan mashg‘ulotlar asosida malakali velosportchilarning tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va texnik tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullarini ilmiy asoslash hamda mashqlar kompleksini ishlab chiqishdan iborat.

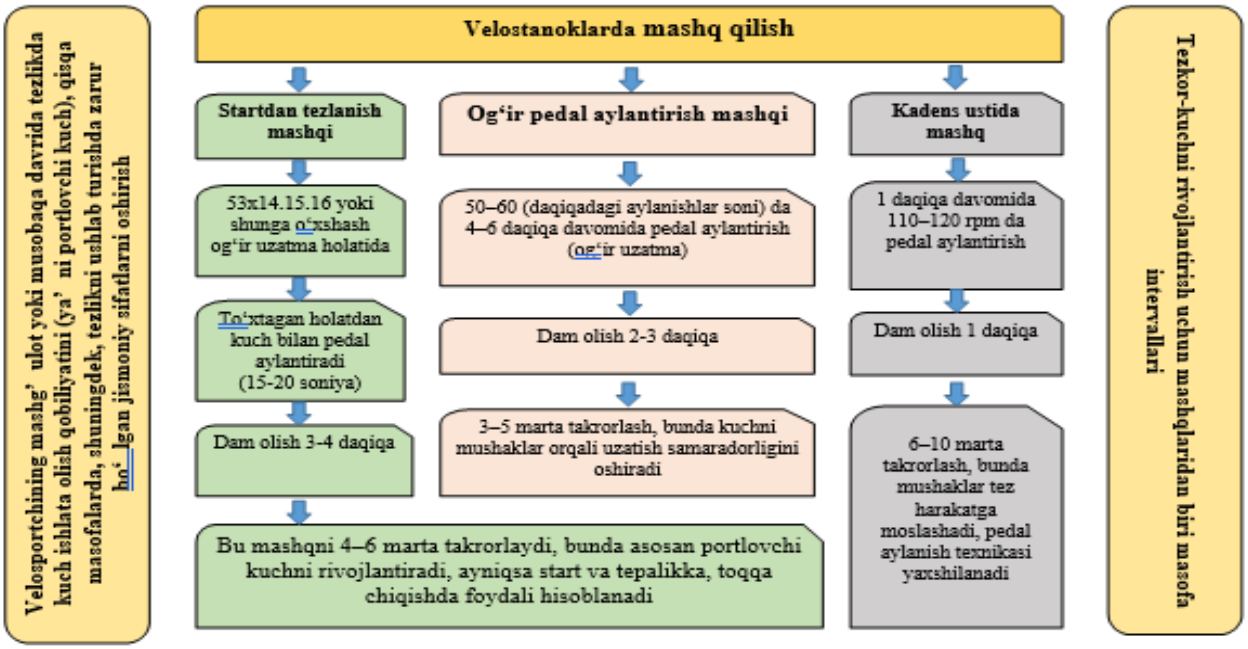
Tadqiqot vazifalari. Velosportchilarning jismoniy tayyorgarligi va uning tarkibiy qismlarini (tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, texnik tayyorgarlik) nazariy jihatdan tahlil qilish;

Velostanoklarda mashq qilishning sportchilar tayyorgarligiga ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish;

Tezkor-kuch va tezlik chidamliligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulot usullari hamda yuklama parametrlarini aniqlash;

Velostanok mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan mashqlar (tezlanishlar, intervallar, takroriy yuklamalar) tizimini tahlil qilish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Malakali veloportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda velostanoklardan foydalanib bajariladigan mashqlar kompleksini ishlab chiqish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



1-rasm. Velostanoklarda mashq qilish metodikasi

Umumiy tayyorgarlik bosqichida velostanoklaridagi mashg‘ulotlar barcha guruhlar uchun taxminan bir xil xususiyatga ega: maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun - rejalashtirilgan kichik shiddatda (60-80 ayl/daq) mashg‘ulot yuklamasi hajmini oshirishga e’tibor qaratildi.

20-25 daqiqalik faol dam olishdan so‘ng mashg‘ulotda 2-3 marta takrorlanadigan yuklamalar qo’llanildi. So‘ngra yuklama 2 qismga bo‘linadi: 1-kichik chigal yozdi mashqlar 15-20 daqiqa, 2-kichik chigal yozdi mashqlar 30-45 daqiqa davom etadi.

Yanvar oyining oxirida yuqori razryadlilar uchun umumiy chidamlilik mashqlari mashg‘ulotda 1 marta erkaklar tomonidan 40-60 daqiqa; ayollar tomonidan haftada 1-2 marta takrorlash bilan 30-40 daqiqa bajarildi.

Fevral-aprel oylarida velosiped stanoklarida pedal bosish texnikasi va haydash texnikasi elementlarini takomillashtirish; maxsus chidamlilik, tezlik va maxsus tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun haftasiga 3 marta har birida sifat jihatidan rivojlantirish ishlari olib borildi.

Tezkorlikka o‘rgatish tezlikni oshirish bilan pedal bosish texnikasini o‘zlashtirgandan so‘ng texnikani saqlab qolish paytigacha 2-3 seriyali tezlanishlarni ishga tushirish va ular orasida ish qobiliyati tiklangunga qadar dam olish bilan o‘tkaziladi. Tezlanishlar orasidagi dam olish tezlikni pasaytirish, chuqur va ritmik nafas olish va mushaklarni bo‘shashtirish bilan ifodalanadi; katta va maksimal og‘irliklar bilan kuch mashqlarini seriyali bajarish, mushaklarni cho‘zish va bo‘shashtirish mashqlari qo’llanildi.

Tezlanishlarning har bir seriyasidan oldin 30 dan 1,30 soniyagacha qisqa muddatli chigal yozdi mashqlar bajariladi.

Masalan: 1-seriyadagi yuklamalar:1-variant: 20+25+20+30+20 aylanish;

2-variant: 20+30+40+20+40+20 aylanish.

Har bir seriyani takrorlash paytida pedal aylantirish tezligini bir xil saqlash uchun mashq kichik aylanishlardan boshlanib, ularni keyingi aylanishlarga oshirish bilan chastotani saqlab qolish, so‘ngra har bir keyingi takrorlashda aylanishlarni kamaytirish va seriya boshlangunga qadar bir xil chastotani saqlab

qolish, shu bilan birga tezlik uchun mashg‘ulot yuklamasining hajmi oshiriladi va pedal aylantirish stereotipi saqlanib qoladi.

Masalan:

1-variant: 20+25+30+35+30+25+20 aylanma;

2-variant: 20+30+40+45+35+20 aylanish;

3-variant: 30+40+50+60+40+30 aylanish.

Sprinter poygachilar uchun fevral oyining oxirida chidamlilik o‘rniga yana bir tezlik mashg‘ulotlari kiritiladi. Qolgan velosipedchilar uchun - tezlik chidamliligi mashqlari qo’llanilib borildi.

Tezlik chidamliligi mashg‘ulotlarida 2-3 seriyali bitta mashg‘ulotda 4-15 daqiqadan 30-120 soniyagacha bo‘lgan diapazonda kichik shiddat bilan, lekin katta vaqt oralig‘ida chuqur va ritmik nafas olishga alohida e’tibor berildi.

Masalan:

1-variant - 5 daqiqa 4 marta, shiddati 3 ball;

2-variant - 3 daqiqa 5 marta shiddati 3,5 ball;

3-variant - 2 daqiqa 5 marta shiddati 4 ball;

4-variant - 1 daqiqa 6 marta shiddati 4,5 ball;

5-variant - intensivligi 5 ball bo‘lgan 6 marta 30 soniya.

Keyinchalik har bir seriyada kesmalarning turli tezlik va intensivlik bilan o‘tishi rejalashtirildi.

Masalan:

1-variant - 40 sek 5 ball. + 3daq. 3 ball + 1daq. 5 ball + 2daq. 4 ball + 30 sek 5 ball;

2-variant - 4 min. 3 ball +2 min. 4 ball +1 min. 5 ball +3 min. 3 ball+1,30 sek 5 ball.

Yakunlovchi bosqichda yuklamani yuqori jadalliksiz bajarısh va bir vaqtning o‘zida ish vaqtini 5-10 daqiqadan oshirish.

Masalan:

1-variant: 30 sek +1 min. +1,30 sek +1 min. +30 sek -5 ball;

2-variant: 40 sek +1,30sek +2,30 sek +2 min. +1 min. -4,5 ball.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun quyidagi mashg‘ulot usullari tavsiya etiladi: sprinterlar uchun - takroriy; shosse poygachilari, krossovkachilar va yetakchilar bilan, trek bo‘ylab 4 km masofaga - takroriy, o‘zgaruvchan, intervalli va nazorat usullaridan foydalanildi.

Maxsus chidamlilik bo‘yicha mashg‘ulotlar shosseda mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin o‘zgaruvchan va bir xil tezlikda, mashg‘ulotlar davomiyligi 50-90 daqiqa bo‘lib, shosseda harakatlanishda o‘tish uchun zarur asos yaratilgan holda o‘tkazildi.

Tabiiy qish sharoitida velosiped haydash vaqti-vaqti bilan shahar bo‘ylab, mashg‘ulotning yakuniy qismida haftasiga 2-3 marta 40-60 daqiqagacha mashq qilish uchun ishlatildi.

Maxsus chidamlilik va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun qishning dastlabki oylarida oyiga 500 km gacha kichik va davriy katta uzatmalarda velosipedda maxsus mashg‘ulotlar o‘tkazish, keyinchalik hajm va shiddatni oshirishga ahamiyat berildi.

Xulosa qilib aytganda, velostanoklarda mashq qilish zamonaviy va samarali trening usullaridan biri bo‘lib, u sportchilarga ham, havaskorlarga ham yil davomida barqaror shug‘ullanish imkonini beradi. Bunday mashg‘ulotlar ob-havo va tashqi sharoitlarga bog‘liq emasligi bilan birga, yuklamani aniq nazorat qilish va individual reja asosida mashq bajarıshga yordam beradi. Ayniqsa, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda velotrenajyor mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular mushaklarning chidamliligi, kuchi va tezligini uyg‘un ravishda oshiradi. Shu bois, velostanoklardan to‘g‘ri va tizimli foydalanish sport natijalarini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптималлаштириш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. -B.81-86.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти/Дарслик. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2005. - B. 90-91.

3. Акромов Ж.А. Ачилов А.М. Давулова М.С. Болалар қоматининг шакилланиши. ўқув қўлланма Т-2006.: - ЛидерПресс 2008 й. -B. 408.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.

5. Исаев А. Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 18-19 ноября 2022 г. / Редактор А.А. Исаев; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022, Молчанова В.В, С.169.

6. Ковылин М. М. Велоспортный спорт, в свете консепсии сосиально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - Вып. 91. - № 9.– С.66-76.

7. Гаппаров З.Г. Спортивная психология / Учебник. ООО «Мехридарё». - Т.: 2009. – С. 293.

8. Девятко И. Ф. Методы сосиологического исследования: учеб. Пособие - М.: Кн. дом. ун - т, 2002.- 293 с.

9. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация: дисс. д-ра пед. наук / Дмитриев Владимир Сергеевич. - Москва, 2003. –С. 487.

VELOSPORTCHILARNING MASHG‘ULOTLARIDA PROGRESSIV USULINI QO’LLASH HAMDA VELOSTANOKDA MASHQ BAJARISH METODIKASI

Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich O‘zDJTSU Nukus filial stajyor o‘qituvchisi
Maxsetbaev Qıyas Rauaj ulı O‘zDJTSUNF velosport ixtisosligi talabasi
O‘zbekiston, Nukus shahri

Tayanısh sózler: qánigeli velosportshılar, progressiv usıl, individual jarıs, shınıǵıwlar, sportshılardı tayarlawdı rejelestiriw.

Ключевые слова: квалифицированные велосипедисты, прогрессивный метод, индивидуальная гонка, тренировки, планирование подготовки спортсменов.

Keywords: qualified cyclists, progressive method, individual race, training, planning the training of athletes.

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda malakali velosportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik, tezkor-kuch va texnik tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirish sport nazariyasi va amaliyotining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat umumiy, balki maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir.

Velosportda mashg‘ulot jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish, mashqlarni optimallashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, progressiv mashg‘ulot usuli, ya’ni yuklamani sekin-asta va tizimli ravishda oshirib borish, sportchilarning organizmiga haddan tashqari stress tushirmasdan, jismoniy imkoniyatlari va chidamliligini barqaror rivojlantirishga imkon beruvchi samarali vosita sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, progressiv mashg‘ulot usuli yetarlicha ilmiy asoslanmagan, mashqlar kompleksini tuzish va yuklamalarni optimallashtirish bo‘yicha yagona yondashuv shakllanmagan. Shu sababli, malakali velosportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishda progressiv mashg‘ulot usulidan samarali foydalanish, mashqlar kompleksini ishlab chiqish va uni ilmiy asoslash dolzarb masala sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Ushbu tadqiqot, sportchilarning barqaror va sog‘lom tayyorgarligini ta’minlash, yuqori sport natijalariga erishish va trenirovka jarayonida individual yondashuvni qo‘llash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali velosportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishda progressiv mashg‘ulot usulining samaradorligini ilmiy asoslash, ushbu usul asosida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar kompleksini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Malakali velosportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik, tezkor-kuch va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va baholash.

Progressiv mashg‘ulot usulining nazariy asoslarini o‘rganish, uning sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga ta’sirini tahlil qilish.

Velosportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishda progressiv usulni qo‘llash mexanizmlarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksini tuzish va uni progressiv usulga moslashtirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Malakali velosportchilarning mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan samarador mashq va uslublarni saralash, malakali velosportchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalashda samarali vositalarni ta’sirini aniqlash **mashg’ulot usulubiyatning asosiy vazifalaridan sanaladi.** Sport mashg’ulotlaridan so’ng sportchilar organizmini qayta tiklash vositalarni qo’llash samaradorligi hamda mashg’ulot dasturlarining ishlab chiqilishi hamda ularni xayotga tatbiq etilishi velosportni rivojlantirishga keng yo‘l ochib bermoqda.

Binobarin, **mashg‘ulotning progressiv usuli bu - s**port trenirovkasining ko‘p sonli metodlari orasida juda samarali, lekin ommalashmagan, shuning uchun trenirovkada kam qo‘llaniladigan bitta metod hisoblanadi. Progressiv usulning asosiy maqsadi – velosportchining jismoniy imkoniyatlari va chidamliligini **sekin-asta, tizimli ravishda ortib boruvchi yuklama** orqali rivojlantirishdir. Bu metod sportchining organizmiga haddan ortiq yuklama tushirmagan holda, **optimal darajada fiziologik stress** yaratadi, shunda organizm unga moslashadi hamda sport formasi yaxshilanadi. Ushbu metod tezkor natijaga erishish uchun keskin yoki haddan tashqari yuklama berishga emas, balki **uzoq muddatli, barqaror va sog‘liqni saqlovchi sport tayyorgarligiga** asoslanadi. Unda har bir mashg‘ulot sikli davomida **yuklama parametrlari** — masofa, vaqt, yurak urish soni, intensivlik, tezlik, qarshilik yoki takroriyliklar soni — **asta-sekin oshirib boriladi**. Bu oshish, albatta, **organizmning individual moslashish (adaptatsion) imkoniyatlari** inobatga olingan holda amalga oshiriladi. Ya’ni, sportchining tana holati, funksional darajasi va tiklanish tezligiga qarab yuklama miqdori belgilab boriladi. Shunda mushaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ortiqcha zo‘riqmasdan, tabiiy tarzda rivojlanadi.

Sport trenirovkasining ko‘p sonli metodlari orasida juda ta’sirchan, lekin yetarlicha keng ma’lum bo‘lmagan, shuning uchun trenirovkada kam qo‘llaniladigan bitta metod bor. Bu yerda gap mashg‘ulotning progressiv usuli haqida bormoqda. Uning mohiyati quyidagilardan iborat.

Sportchilarni ma’lum natijaga erishishga tayyorlashda poyga masofasining uzunligi ma’lum sondagi bo‘laklarga bo‘linadi. Shunga ko‘ra butun masofani o‘tish vaqti bo‘linadi. Mashg‘ulotlardan birida sportchi belgilangan vaqtni ko‘rsatib, kesmani bosib o‘tishi kerak. Keyingi mashg‘ulotlarda mashg‘ulot masofasi uzunligi asta-sekin oshirib boriladi. Bunda uning ayrim qismlarining o‘tish vaqti qat’iy saqlanishi kerak.

Bunday holatni konkret misol bilan ko‘rsatish mumkin. Velosiped sportida poygachini O‘zbekiston Respublikasi sport ustasi unvonini berish huquqini beruvchi vaqt me’yorini bajarıshga tayyorlashda shosseda 25 km vaqtga individual poygada progressiv uslubni qo‘llagan holda mashg‘ulot dasturi quyidagi ko‘rinishda bo‘lishi mumkin.

1-jadval

Malakali velosportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash dasturi

Mashg‘ulotlar	Masofa bo‘laklarining uzunligi (km)	Bo‘laklarni bosib o‘tish vaqti
1-chi	5	7:12
2-chi	10	14:24
3-chi	15	21:36
4-chi	20	28:48
5-chi	25	36:00
6-chi	30	43:12
7-chi	35	50:24

8-chi	40	57:36
9-chi	45	1.04,48
10-chi	50	1.12,00

Yuqoridagi jadvalga asosan, malakali velosportchilarni mashg’ulot yuklamalarini optimallashtirishda masofalarni progressiv usulda bosib o’tish, vaqt me’yorlari taqsimlandi. Unga ko’ra, mashg’ulotlarda masofalar bosqichma bosqich oshirib borildi. Progressiv metodni qo‘llab mashg‘ulot tuzishda ba’zi modifikatsiyalarga ham e’tibor berildi. Masalan, agar sportchi masofaning katta qismida ma’lum bir natijani ko‘rsatishga tayyor bo‘lsa, endi butun masofani emas, balki qolgan qismini alohida bo‘laklarga bo‘lib qo’llash samaradorligi tadqiqotlarimiz davomida aniqlandi. Keyinchalik masofaning o‘zlashtirilgan qismiga o‘zlashtirilgan bo‘laklar qo‘shiladi. Natijada sportchi me’yornı bajarıshga erishadi.

Masalan, nazorat musobaqalarida poygachi dastlabki 25 km masofani 36 daqiqadan yuqori natija bilan bosib o‘tdi, so‘ngra uning tezligi pasaya boshladi va me’yor bajarilmadi. Bunday sharoitda trenirovka masofasining uzunligi 25 km uzunlikdagi bo’lak va uncha katta bo‘lmagan qo‘shimcha bo’lak (1-5 km) uzunligidan iborat bo‘ladi. Tegishli normativ bajarilgan taqdirda trenirovka masofasi yana bir bo‘lakka uzaytiriladi va hokazo. Shu bilan birga, sport-texnik ko‘rsatkichlarning o‘sish darajasiga qarab, bo’laklar bir xil yoki har xil uzunlikda bo‘lishi mumkin.

Shuni nazarda tutish kerakki, mashg‘ulotning progressiv usuli sportchi organizmiga yuqori talablar qo‘yadi, shuning uchun uni tayyorgarlik davrining oxirida yoki musobaqa davrida yetarlicha tayyorgarlik ko‘rgan poygachilar bilan ishlashda ma’lum ehtiyotkorlikka rioya qilgan holda qo‘llash kerak. Sportchilarni tayyorlashni rejalashtirishda uning individual imkoniyatlaridan kelib chiqish va shunga mos ravishda ma’lum natijaga erishish uchun uning mashg‘ulot jadvalini tuzish kerak.

Xulosa qilib aytganda ushbu usuldan foydalanilganda yuqori darajadagi funksional va psixologik tayyorgarlikka erishiladi. U vaqt hissini rivojlantirishga yordam beradi, poygachining taktik tayyorgarligini oshiradi. Bularning barchasi velosiped sportida yuqori sport natijalariga erishishning samarali yo‘li sifatida progressiv mashg‘ulot usulini tavsiya etish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Дышаков А.С. Информасионные системы в повышении качества подготовки спортсменов / А.С. Дышаков В.М. Максимова // Педагогические основы развития креативности студентов и школников: материалы 3 научно-практической конференсии. – М., 2008. - С.89-92.

2. Захаров А. А., Ердаков С. В. Велоспортный спорт: анализ прошлого и приселы на будущее // Cycling: Analysis of Past and Aiming to Future // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. - 2003. - Н 1. - Р.28-31.

3. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.

4. Ковылин М. М. Велоспортный спорт, в свете консепсии сосиально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - Вып. 91. - № 9. – С.66-76.

5. Кузнесов А. А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велоспортистов / А. А. Кузнесов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10. – С.34-35.

6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти/Дарслик. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2005. - В. 90-91.

7. Акромов Ж.А. Ачилов А.М. Давулова М.С. Болалар қоматининг шакилланиши. ўқув қўлланма Т-2006.: - ЛидерПресс 2008 й. -В. 408.

8. Емелянова А.С. Техническая подготовка велоспортистов первого года обучения с исползованием пространственно-координасионного тренинга, автореферат диссертасии. Россия (Набережные Челны), 2014. - 22 с.

KURASH TURLARIDA ASOSIY JISMONIY SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH

I.R.Turakulov

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi dotsent.,

Kalit so‘zlar: Kurash, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, texnik ko‘nikmalar, taktika, takomillashtirish, individual yondashuv, sport psixologiyasi.

Ключевые слова: Борьба, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, физическая подготовленность, спортсмен, техническое мастерство, тактика, совершенствование, индивидуальный подход, спортивная психология.

Key words: Wrestling, physical qualities, strength, speed, endurance, flexibility, coordination, physical fitness, athlete, technical skills, tactics, improvement, individual approach, sports psychology.

KIRISH

Kurash-dunyo bo‘ylab eng qadimiy va mashhur jang san’ati turlaridan biri bo‘lib, nafaqat texnik va taktika ko‘nikmalarini, balki jismoniy sifatlarni ham rivojlantirishni talab qiladi. Har bir kurashchi yuqori natijalarga erishish uchun kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy omillarni mukammallashtirish zaruratiga duch keladi. Bu sifatlar nafaqat sportchi tanasining tayyorgarligini oshirib, uning texnik mahoratini yaxshilaydi, balki raqibga nisbatan ustunlikka erishishda ham katta rol o‘ynaydi. Shu bois, jismoniy sifatlarni takomillashtirish va ularga ta’sir ko‘rsatishning samarali uslublari kurashchi uchun nafaqat maqsadga erishishda, balki sportda uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta’minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqola kurash turlarida jismoniy sifatlarning o‘rni va ahamiyatini tahlil qiladi, shuningdek, ularga ta’sir etish va ularni takomillashtirish uslublarini o‘rganadi. Maqola orqali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy yondashuvlar va metodikalar taqdim etiladi, bu esa sportchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

Tadqiqotni maqsadi: Kurash to‘garaklarida shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlartlarini takomillashtirish hamda texnik va taktik tayyorgarlik uslubiyotlarini yaxshi o‘zlashtirib olsa musobaqalarda kutilgan natijalarni bera oladi.

Kurashchilarni tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish usullari kurashchi tezkorligi bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarısh qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muxim ustunlikka ega bo‘ladi. Kurashchi tezkorligi ko‘p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko‘rimsiz o‘zgarishlarni sezishga bo‘lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to‘g‘ri baholay olish malakasiga taktik harakatlarni o‘z vaqg‘tida va aniq bajarıshga bog‘liq.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Kurashchining tezkorlik harakatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular odatda tezlik mashqlari deb ataladi) qo‘llaniladi.

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik harakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1) harakat reaksiyasining latent vaqti; 2) ayrim harakatlar tezligi;

3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog‘liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko‘rsatgichlarga ko‘pincha aloqador bo‘lmasdigan vaqt ko‘rsatgichlarga taaluqlidir.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo‘ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma’lum bo‘lgan signal ilgaridan ma’lum bo‘lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikni juda ko‘pi oddiy reaksiyalar uchun harakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan hilma-xil mashqlar bilan shug‘ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tazligiga ta’sir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir

necha uslublardan foylaniladi. Bulardan eng ko‘p tarqalgani to‘satdan paydo bo‘ladigan signalga yoki tevarak- atrofdagi vaziyatning o‘zgarishiga qayta, mumkin qadar tezroq, reaksiya ko‘rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug‘ullanuvchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko‘rsatadi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo‘lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyotlardan foydalaniladi. Bu uslubiyotlardan biri-analitik yondashish uslubiyoti-reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratdir.

Kuchni oshirish tayyorgarligi**.** Odatda kishi juda tez harakat qilayotgan vaqtda anchagina tashqi qarshilikni engishiga to‘g‘ri keladi. Bunday hollarda erishilgan tezlik miqdori kishidagi kuch imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi.

Biror bir harakatda asosan ikki yo‘l bilan tezlikni oshirish mumkin:

1) maksimal tezlikni oshirish xisobiga,

2) maksimal kuchni oshirish xisobiga.

Maksimal kuchni sezilarli oshirish juda ham qiyin; kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha engil hal qilinadi. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal muskul kuch darajasini oshirish;

2) tez harakatlar sharoitida eng ko‘p kuch namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalash.

Kurashchining chaqqonligi –bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to‘satdan o‘zgarib turadigan vaziyatda tez va aniq yo‘l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarısh qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig‘indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi ikkinchisi to‘satdan o‘zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo‘lishi shart. Chaqqonlikning rivojlantirishning ikkinchi yo‘li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Uchinchi yo‘li bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko‘p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo‘shashtirish malakasiga bog‘liq. Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo‘limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o‘ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarda o‘z harakatini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Har qanday harakat biror bir konkret vazifani hal qilishga qaratilgan bo‘ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to‘pni ilib olish, shtangani ko‘tarish va boshqalar kabi. Harakat vazifasining murakkabligi ko‘pgina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning bir-biriga uyg‘unligiga bo‘lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o‘lchovi hisoblanadi. Harakatning makon vaqt va kuch harakteristikalari harakat vazifasiga mos kelsa ya’ni harakat aniq bo‘lsa harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch harakteristikalari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o‘lchovidir. Xayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bulgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki guruhga bo‘lish mumkin:

1) nisbatan stereotip harakatlar

2) nostereotip harakatlar.

YEngil atletika yo‘lkasida yugurish, engil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi gruppaga; kross va sport o‘yinlari esa ikkinchi gruppaga misol bo‘ladi. Chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta kurish qobiliyati deb atash mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim turi gavda nisbatan kam harakatda bo‘lib qo‘llar bilan aniq harakatlar bajarıshdir. Chaqqonlikning fiziologik asoslariga ko‘ra analizatorlar orqali qabul qilingan ma’lumotlar markaziy nerv sistemasida tahlil etilib muskullarga uzatiladi va buyruq bo‘yicha muskullar ish bajaradi.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi hilma-xil harakat ko‘nikma va malakalarini o‘rganib olishdir. Bu harakat malakalarning ortib borishiga sabab bo‘ladi va harakat analizatorining

funksional imkoniyatlariga samarali ta’sir etadi. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o‘zgarishi, shug‘ullanuvchilar engib oladigan koordinatson qiyinchiliklar ortira borish yo‘li bilan sodir bo‘ladi. Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: harakatlarning aniq bo‘lishi; ularning o‘zaro muvofiqligi; sharoitning to‘satdan o‘zgarishi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi.

Chaqqonlikni tarbiyalashda bir qator usullar qo‘llanadi. Ular quyidagicha bo‘lishi mumkin. Har qanday harakat ma’lum ma’noda muskullardagi qo‘zg‘alish va bo‘shashish birligining natijasidir. Harakatlarning muvaffaqiyatli bajarısh uchun qo‘zg‘alish qanchalik zarur bo‘lsa, muayyan muskullarni kerakli paytda bo‘shashtirish ham shunchalik zarurdir. Muskul zo‘riqishi turli sabablarga ko‘ra paydo bo‘lishi va uch shaklda ko‘rinishi mumkin:

1) harakatsizlik sharoitida muskullardagi zo‘riqish ortib ketgan;

2) bo‘shashish tezligining etarlicha bo‘lmasligi;

3) takomillashmagan koordinatsion harakat natijasida bo‘shashish vazifasida muskul ozmi-ko‘pmi qo‘zg‘alganicha qoladi.

Tonik zo‘riqishga qarshi kurashish. Fiziologiyadan ma’lumki, xatto ko‘rinib turgan harakat aktivligi bo‘lmaganda ham ozroq zo‘riqish bo‘ladi. Bu zo‘riqishning tabiati ikki xildir, muskulning o‘zi ma’lum darajada yopishqoq-cho‘ziluvchan xususiyatlarga ega, muskulga deyarli har doim impulslar kelib turadi.

Tonik zo‘riqishga qarshi kurash muskulning elastiklik xususiyatini o‘zgartirish yo‘li bilan ham, harakatsizlikda namoyon bo‘ladigan cho‘zilish reflekslari darajasini pasaytirish yo‘li bilan ham olib boriladi. Buning uchun qo‘l, oyoq va gavda bilan erkin harakatlar tipidagi muskullarni bo‘shashtiradigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida umumiy koordinatsion zo‘riqish asta-sekin yo‘qotilib boriladi. Biroq unga qarshi kurashda maxsus usullardan foydalaniladi:

1. Shug‘ullanuvchilarga harakatlarni zo‘riqmay, engil va erkin bajarısh zarurligini tushuntirish.

2. Bo‘shashtirishga doir maxsus mashqlar.

Bulardan maqsad-muskullarning bo‘shashgan holatini idrok qilishni va muskullarni erkin bo‘shashtirishni o‘rgatish. Muskullarni zo‘riqqan holatdan bo‘shashgan holatga o‘tkazish uchun foydalaniladigan mashqlar-bir muskullarning bo‘shashishi boshqalarning zo‘riqish bilan uyg‘unlashib keladigan mashqlar. Jismoniy mashqlarni bajarısh jarayonida shug‘ullanuvchilarga dam olish vaqtini mustaqil ravishda aniqlash va bu vaqtda muskullarni maqsimal bo‘shashtirish tavsiya qilinadi. Bo‘shashtirish mashqlarni bajarıshda muskullarning zo‘riqishi nafas olish va nafas tutib turish bilan, bo‘shashtirish esa aktiv nafas chiqarish bilan mos kelishi lozim.

Muvozanat saqlash qobiliyati va uni tarbiyalash uslubiyoti. Muvozanat deganda gavdani turg‘un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Muvozanat statik va dinamik bo‘lishi mumkin. Biror bir holatda turishda kishining gavdasi mutloq harakatsiz bo‘lmaydi, u doimo tebranib turadi. Kishi biror daqiqa muvozanatni yo‘qotish va uni qaytatdan tiklab turadi. Kishida muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo‘lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo‘ladi.

Muvozanat saqlashni tarbiyalash muvozanat saqlash mashqlari deb ataladigan mashqlarni harakatlar va holatlarni takomillashtirish bilan bajariladi. "Makonni xis qilish" va uni tarbiyalash uslubiyoti. Makonni aniqlashda eng ko‘p yo‘l qo‘yadigan xatolardan biri-biror buyumgacha bo‘ladigan masofani aniqlashdagi xatolikdir. Bundagi aniqlik, harakatlarning aniqligi masofa ortgan sari kamaya boradi. Dastlab bir-birlaridan keskin farq qiladigan topshiriqlarni farq qilishga o‘rgatish keyin esa bu topshiriqlarni asta-sekin yaqinlashtirish kerak. Bu usul mashqlarni ko‘p marta takrorlash usuliga qaraganda ancha samaralidir.

Egiluvchanlik-bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik-bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarısh qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik-bu tashqi kuchlar: og‘irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarısh qobiliyatidir. Dinamik egiluvchanlik-dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik –statik egiluvchanlikka ega mashqlarda

namoyon bo‘ladigan egiluvchanlikdir. Umumiy egiluvchanlik-turli yo‘nalishlarda eng yirik bo‘g‘imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik-kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo‘g‘imlar va yo‘nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Tadqiqot natijalari va muhokamsi: Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarning harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o‘lchovi bo‘lib xizmat qiladi. U burchak o‘lchovlarda yoki chiziqli o‘lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik aktiv va passiv bo‘ladi. Egiluvchanlik muskul va to‘qimalarning elastikligiga bog‘liq. Muskullar elastiklik xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta’sirida o‘zgarishi mumkin. Musobaqalardagi ruhiy ko‘tarinkilik egiluvchanlikni orttirsa, o‘zini yo‘qotib qo‘yish holati egiluvchanlikni kamaytiradi. Egiluvchanlikni ortishi bilan cho‘ziluvchan muskullar kuchli darajada qo‘zg‘algan holatga o‘tadilar.

Egiluvchanlikning namoyon bo‘lishi muhitning tashqi temperaturasida bog‘liq: temperaturaning ortish bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqti, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko‘p ta’sir qiladi. Ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo‘ladi. Mashg‘ulot o‘tkazayotganda, egiluvchanlik to‘ri sharoitlar ta’sirida o‘zgartirishni e’tiborga olish kerak.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta’sirida sezilarli ravishda o‘zgaradi, jumladan, aktiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalarda egiluvchanlik kattaroq bo‘ladi. Lekin bu faqat tayanch harakat apparatining mortligi va zaifligi hisobiga xolos. Shuning uchun bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash oson kechadi.

Aktiv mashqlar bajarilish harakteriga ko‘ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bulardan tashqari, maksimal amplituda sharoitda gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu gruppaga kiradi. Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga karaganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko‘rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytkanda ushbu tadqiqot kurash turlarida jismoniy sifatlarning rivojlanishi va ularni takomillashtirish uslublarini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kurashchilarning muvaffaqiyatli faoliyati faqat texnik mahoratga bog‘liq bo‘lib qolmaydi, balki kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga ham to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida turli metodlar, jumladan, intensiv treninglar, individual yondashuv, psixologik tayyorgarlik va eksperimental yondashuvlar samarali natijalarga olib keladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng muvaffaqiyatli uslublari belgilandi, shuningdek, trening jarayonlarida ushbu uslublarni qo‘llashning ahamiyati ta’kidlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. F.A. Kerimov.Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti ZAR QALAM Darslik. T., 2005
2. T.S.Achilov Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (milliy kurash) Darslik T., 2005.yil
3. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. ZAR QALAM Darslik. T., 2015 Q.Atoyev O‘quvchi yoshlarni o‘zbek kurashiga o‘rgatish usuliyoti. ZAR QALAM O‘quv qo‘llanma. T., 2005
4. I.Turakulov Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxssislikka kirish (kurash) O‘quv qo‘llanma. Samarqand, 2023 yil.
5. O.E.Toshmurodov. Milliy kurashning nazariy asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Samarqand 2017
6. K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy-usluboy-amaliy qo‘llanma. T., 2005.
7. A.R.Taymuratov Kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma 2020 yuil
8. M.N.Shukurov.Sport pedogogik maxoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. 2021 yil
9. T.S.Usmanxadjaev, Z.S.Artiqov, M.M. Qirg‘izboyev Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayorgarligi., O‘quv qo‘llanma. 2017 yil

10. Z.S. Artiqov O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogik maahoratini oshirish. 2018 yil
11. I.R.Turakulov, M.A.Imomov, N.A.Gulova THE METHOD OF TEACHING FEMALE WRESTLERS HOW TO THROW FROM THE WAIST BY HOLDING HANDS AND NECKS Web scientist: international scientific research journal ISSN: 2776-0979, Volume 5, Issue 10, October – 2024

AKADEMIYALIQ ESKEK ESIW SPORTINDA QIZLARDI BASLANĠISH TAYARLIQ BASQISHINA SARALAW PROCESIN INNOVACIYALIQ TEXNOLOGIYALAR JÁRDEMINDE JETILISTIRIW.

Tajibaeva Kizjibek Maratovna
Ózbekstan mámleketlik sport akademiyası janındağı
Dene tárbiyası hám sport ilimiy-izertlew institutı
maqsetli tayanısh doktorantı
jibektajibaeva5@gmail.com

Gilt sózler: akademiyalıq eskek esiw, sportshı qızlar, saralap alıw sisteması, innovaciyalıq texnologiyalar, biomexanika, sensorlı sistemalar, sanlı monitoring, sport tayarlığı, fizikalıq rawajlanıw, sport analitikası.

Ключевые слова: академическая гребля, спортсменки, система отбора, инновационные технологии, биомеханика, сенсорные системы, цифровой мониторинг, спортивная подготовка, физическое развитие, спортивная аналитика.

Keywords: academic rowing, female athletes, selection system, innovative technologies, biomechanics, sensory systems, digital monitoring, sports training, physical development, sports analytics.

Házirgi zaman sport sistemasında joqarı nátiyjelerge erisiw kóp jaǵdayda sportshılardı saralap alıw processiniń ilimiy tiykarlanǵanlığına baylanıslı. Ásirese, akademiyalıq eskek esiw sportı joqarı dárejedegi fizikalıq sıpatlardı, shıdamlılıqtı, texnikalıq sheberlikti hám funkcional tayarlıqtı talap etetuǵın quramalı sport túrlerinen biri esaplanadı. Bul sport túrinde joqarı nátiyjelerge erisiw kóp jaǵdayda sportshını durıs saralawǵa hám onı dáslepki basqıshlardan baslap durıs baǵdarlawǵa baylanıslı.

Sońǵı jılları akademiyalıq eskek esiw sport túrine qızığıwshı qızlardıń sanı artıp barmaqta, biraq olardı saralap alıw sistemasında házirgi kunge shekem bir qatar mashqalalar ushırasadı. Ámeliyatta saralap alıw kóbinese trenerlerdiń subektiv bahasına yaki sheklengen fizikalıq kórsetkishlerge súyenedi. Bul bolsa ayırım talantlı sportshı qızlardıń itibardan shette qalıwına sebep boladı.

Sol sebepli, sportshı qızlardı saralap alıw processine zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalardı engiziw áhmiyetli ilimiy-ámeliy másele retinde kózge taslanbaqta.

Izertlew maqseti: Akademiyalıq eskek esiw sportında sportshı qızlardı baslanǵısh tayarlıq basqıshına saralap alıw sistemasın innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde jetilistiriw.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları. Bul izertlew akademiyalıq eskek esiw sportında sportshı qızlardı saralap alıw sistemasın jetilistiriwge qaratılıp, kompleksli jantasıw tiykarında shólkemlestirildi. Dáslep ilimiy ádebiyatlar analizlenip, ámeldegi saralap alıw usıllarınıń abzallıqları hám kemshilikleri úyrenildi. Izertlewge 10-14 jastaǵı sportshı qızlar qatnastı hám olar baqlaw, sonday-aq tájiriybe toparlarına bólindi. Pedagogikalıq baqlaw arqalı shınıǵıw processindegi iskerlik hám texnikalıq kónlikpeler bahalandı. Test usılları járdeminde fizikalıq sıpatlar – kúsh, shıdamlılıq hám tezlik anıqlanıp, antropometriyalıq ólshewler ámelge asırıldı. Innovaciyalıq jantasıw sıpatında sanlı monitoring qurılmaları arqalı júrek urıw tezligi hám júkleme dárejesi baqlap barıldı. Videoanaliz járdeminde háreket texnikası biomexanikalıq tárepten analizlendi. Alınǵan nátiyjeler salıstırılıp, statistikalıq usıllar menen qayta islendi. Nátiyjede innovaciyalıq texnologiyalar saralap alıw processiniń anıqlığın asıratuǵınlığı anıqlandı. Izertlew sistemalı hám izbe-iz shólkemlestirilip, ámeliy áhmiyetke iye nátiyjeler alındı.

Ádebiyatlarǵa sholıw. Sportshılardı saralap alıw hám tayarlaw máseleleri sport teoriyasında áhmiyetli orın iyeleydi. Bul baǵdarda L.P. Matveev sport tayarlığı sistemasınıń ulıwma nızamlılıqların islep shıǵıp, uzaq múddetli tayarlıq processinde saralap alıwdıń basqıshpa-basqısh ámelge asırılıwın tiykarlaǵan.

Al, V.N. Platonov sportshılardı tayarlaw sistemasında individual jantasıwdıń áhmiyetin atap ótip, sport nátiyjelerine erisiwde biologiyalıq hám funkcional ózgesheliklerdi esapqa alıw kerek ekenligin kórsetip bergen.

Akademiyalıq eskek esiw sportına baylanıslı izertlewlerde Yuriy Kleshnevtiń jumısları ayrıqsha áhmiyetke iye bolıp, ol eskek esiw processinde biomexanikalıq kórsetkishlerdiń rolin tereń analizlegen. Onıń pikirinshe, eskek esiw texnikasınıń nátiyjeliligi sport nátiyjelerine tikkeley tásir etedi.

Sonday-aq, Andrew Baudouin hám David Hawkins tárepinen alıp barılǵan izertlewlerde eskek esiw texnikası hám kúsh kórsetkishleri arasındaǵı baylanıslılıq úyrenilgen.

Sońǵı jılları sportta cifrlı texnologiyalardı qollanıw máseleleri de keńnen úyrenilmekte. Sensorlı qurılmalar, kiyip júriletuǵın texnologiyalar hám videoanalitika sportshılardıń funkcional jaǵdayın anıqlawda jańa imkaniyatlar jaratpaqta.

Izertlew metodologiyası kompleksli qatnas tiykarında shólkemlestirildi. Izertlew barısında bir neshe ilimiy usıllardan paydalanıldı. Dáslep, ilimiy ádebiyatlardı analizlew arqalı mashqalanıń teoriyalıq tiykarları úyrenildi. Baqlaw usılı járdeminde sportshı qızlardıń shınıǵıw processindegi iskerligi hám rawajlanıw dinamikası bahalandı. Salıstırıw usılı arqalı qadaǵalaw hám tájiriybe toparlarınıń nátiyjeleri óz-ara salıstırıldı. Test hám ólshew usılları sportshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesin anıqlawǵa xızmet etti. Biomexanikalıq analiz járdeminde háreket texnikası hám onıń nátiyjeliligi bahalandı. Statistikalıq analiz usılları arqalı alınǵan maǵlıwmatlar qayta islenip, isenimliligi támiyinlendi. Usıllar óz-ara uyǵınlıqta qollanılıp, izertlewdiń anıqlıǵı arttırıldı. Nátiyjede ilimiy tiykarlanǵan juwmaqlar shıǵarıw imkaniyatı jaratıldı.

Dástúriy saralaw sisteması sportshı qızlardı saralawda tiykarınan antropometriyalıq kórsetkishlerge súyenedi. Bul sistemada sportshılardıń boyınıń uzınlıǵı áhmiyetli faktor sıpatında qaraladı, sebebi eskek esiw sportında uzın boy sportshılar ústinlik beredi. Sonıń menen birge, dene massası sportshınıń ulıwma fizikalıq rawajlanıw dárejesin bahalawda esapqa alınadı. Al qol uzınlıǵı bolsa eskek esiw háreketiniń nátiyjeliligin támiyinleytuǵın tiykarǵı kórsetkishlerdiń biri bolıp esaplanadı. Bul ólshemler sportshınıń sırtqı fizikalıq múmkinshiliklerin anıqlawǵa járdem beredi. Biraq, bul sistema kóbirek sırtqı belgiler menen sheklenedi. Texnikalıq kónlikpeler hám funkcional múmkinshilikler jetkilikli dárejede esapqa alınbaydı. Nátiyjede ayırım qábiletli sportshılar itibardan shette qalıwı múmkin. Sonıń menen birge, bahalaw procesinde subyektivlik dárejesi joqarı bolıwı gúzetiledi. Sol sebepli dástúriy saralaw sistemasın jetilistiriw zárúr bolıp tabıladı.

Dástúriy saralaw sistemasında sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı áhmiyetli kriteriya sıpatında bahalanadı. Bunda shıdamlılıq sportshınıń uzaq múddetli júklemelerge shıdamlılıǵın anıqlawǵa xızmet etedi. Kúsh kórsetkishleri eskek tartıw procesindegi nátiyjelilikti belgileydi. Tezlik bolsa háreketlerdiń tez orınlanıwı hám reakciyanı ańlatadı. Bul fizikalıq sıpatlar sportshı saralawdaǵı tiykarǵı ólshemlerdiń biri bolıp esaplanadı. Biraq bul sistema bir qatar kemshiliklerge iye. Bahalaw procesinde subyektivlik dárejesi joqarı bolıp qalmaqta. Sportshılardıń texnikalıq kónlikpeleri jetkilikli dárejede esapqa alınbaydı. Jasırın múmkinshilikler hám rawajlanıw potencialı anıqlanbay qalıwı múmkin. Sol sebepli fizikalıq tayarlıqtı bahalawdı zamanagóy usıllar menen bayıtıw zárúr bolıp tabıladı.

Innovaciyalıq texnologiyalar tiykarında islep shıǵılǵan saralaw modeli sportshı qızlardıń fizikalıq, funkcionallıq hám texnikalıq imkaniyatların kompleksli bahalawǵa qaratılǵan bolıp, ol úsh basqıshlı sistema tiykarında shólkemlestiriledi. Birinshi basqıshta sportshılardıń antropometrik kórsetkishleri, yaǵnıy boyınıń uzınlıǵı, dene massası, qol hám ayaq uzınlıǵı sıyaqlı morfologiyalıq ózgeshelikleri úyrenilip, dáslepki saralaw ámelge asırıladı. Bul basqısh sportshınıń eskek esiw sport túrine ulıwma maslasıwın anıqlawǵa xızmet etedi.

Ekinshi basqıshta sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı bahalanadı. Bul basqıshta shıdamlılıqtı anıqlaw ushın juwırıw testleri, kúsh dárejesin bahalaw ushın arnawlı kúsh shınıǵıwları hám koordinaciyalıq qábiletlerin anıqlaw ushın túrli háreketli shınıǵıwlar qollanıladı. Bul testler sportshınıń funkcional imkaniyatları hám fizikalıq potencialın anıqlawda úlken áhmiyetke iye.

Úshinshi basqısh bolsa modeldiń eń áhmiyetli hám innovaciyalıq bólegi esaplanadı. Bul basqıshta zamanagóy texnologiyalar keń qollanıladı. Cifrlı monitoring járdeminde sportshılardıń júrek urıw tezligi, shınıǵıw dawamındaǵı júkleme dárejesi hám de tikleniw kórsetkishleri aqıllı qurılmalar arqalı anıqlanadı.

Bul maǵlıwmatlar sportshı organizminiń júklemege qalay beyimlesip atırǵanın bahalaw imkaniyatın beredi.

Bunnan tısqarı, videoanalitika arqalı sportshılardıń háreket texnikası tereń analizlenedi. Arnawlı baǵdarlamalar járdeminde háreket múyeshleri, amplitudası hám ritmi anıqlanıp, texnikalıq qátelikler anıqlanadı. Sensorlı sistemalar bolsa eskek tartıw kúshin hám háreket tezligin ólshew arqalı sportshınıń real iskerligin bahalawǵa xızmet etedi.

Jıynalǵan barlıq maǵlıwmatlar tiykarında analitikalıq model islep shıǵılıp, hár bir sportshınıń ulıwma reytingi anıqlanadı. Usı reyting arqalı sportshınıń keleshegi, rawajlanıw imkaniyatları hám sport túrine maslasıwı ilimiy tiykarda bahalanadı. Nátiyjede, bul innovaciyalıq model saralaw procesiniń anıqlıǵı, obektivligi hám nátiyjeliligin sezilerli dárejede arttırıwǵa xızmet etedi.

Ótkerilgen izertlewlerdiń nátiyjeleri innovaciyalıq jantasıwdıń nátiyjeliligin ayqın kórsetti. Saralaw procesinde zamanagóy texnologiyalardı qollanıw anıqlıq dárejesin sezilerli dárejede arttırdı. Sportshılardıń texnikalıq potencialın dáslepki basqıshta-aq anıqlaw múmkinligi dálillendi. Bul bolsa perspektivalı sportshılardı erte saralaw imkaniyatın berdi. Shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligi de joqarı dárejege kóterildi. Sportshılardıń jeke ózgesheliklerin esapqa alıw imkaniyatı keńeydi. Nátiyjeler sportshılardıń rawajlanıw dinamikasın anıq baqlawǵa járdem berdi. Sonıń menen birge, shınıǵıwlarda qáteliklerdi tez anıqlaw hám dúzetiw imkaniyatı jaratıldı. Sportshı qızlarda qızıǵıwshılıq hám motivaciyanıń artqanı baqlandı. Ulıwma alǵanda, innovaciyalıq jantasıw saralaw sistemasın sapa jaǵınan jańa basqıshqa alıp shıqtı.

Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, zamanagóy sport sistemasında tek ǵana fizikalıq kórsetkishlerge tiykarlanǵan saralaw jetkilikli emes. Bunday jantasıw sportshınıń barlıq imkaniyatların tolıq ashıp bere almaydı. Innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde bolsa sportshınıń kompleksli portretin jaratıw múmkin. Bul portret fizikalıq, funkcional hám texnikalıq kórsetkishlerdi birgelikte bahalaw imkaniyatın beredi. Nátiyjede sportshınıń haqıyqıy potencialı anıǵıraq belgilenetuǵın boldı. Sonıń menen birge, jeke jantasıwdı qollanıw imkaniyatı keńeyedi. Bul bolsa shınıǵıw procesin nátiyjeli shólkemlestiriwge járdem beredi. Innovaciyalıq jantasıw subyektivlikti azaytadı hám bahalawdı obektivlestiredi. Sonıń menen qatar, perspektivalı sportshılardı erte anıqlaw imkaniyatın beredi. Ulıwma alǵanda, zamanagóy texnologiyalar sportshılardı saralaw sistemasın jetilistiriwde áhmiyetli faktor bolıp tabıladı.

Juwmaqlap aytqanda, akademiyalıq eskek esiw sportında sportshı qızlardı saralap alıw processin jetilistiriw eń áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp tabıladı. Dástúriy usıllardıń jetkilikli dárejede nátiyjeli emesligi anıqlanbaqta. Sol sebepli innovaciyalıq texnologiyalardı engiziw zárúr. Usınıs etilgen model sportshılardıń fizikalıq, funkcional hám texnikalıq múmkinshiliklerin kompleksli bahalawǵa imkan beredi. Bul bolsa saralap alıw processiniń anıqlıǵın arttıradı. Nátiyjede qábiletli sportshılardı erte anıqlaw múmkinshiligi payda boladı. Sonday-aq, shınıǵıw processin individuallastırıwǵa sharayat jaratıladı hám sport nátiyjeleriniń turaqlı ósiwi támiyinlenedi. Innovaciyalıq usıl sport sistemasın zamanagóy talaplar tiykarında rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Ulıwma alǵanda, bul modeldi ámeliyatqa engiziw maqsetke muwapıq esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Matveyev L.P. Sport shınıǵıwları teoriyası. Moskva, 1991.
2. Platonov V.N. Sportshılardı tayarlaw sisteması. Kiev, 2004.
3. Kleshnev Y.V. Biomechanics of rowing. 2016.
4. Baudouin A., Hawkins D. Rowing biomechanics. 2004.
5. Smith M.J. Rowing performance analysis. 2002.
6. Zatsiorsky V.M. Strength training science. 1995.
7. McGregor A.H. Rowing technique studies. 2004.
8. Issurin V.B. Block periodization. 2008.
9. Faria E.W. Science of rowing. 2005.
10. Buckeridge E. Rowing biomechanics. 2015.

KURASHCHI QIZLARGA QO‘LI VA BO‘YNIDAN USHLAB BELDAN OSHIRIB TASHLASH USULINI O‘RGATISH USLUBIYATI

I.R.Turakulov, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi dotsent

Kalit so‘zlar: kurashchi qizlar, beldan oshirib tashlash, qo‘l va bo‘yin ushlash, texnik tayyorgarlik, o‘rgatish uslubiyati.

Ключевые слова: женщины-борцы, броски с отталкивания от пояса, захваты рук и шеи, техническая подготовка, методика преподавания.

Keywords: female wrestlers, throws from the waist, arm and neck grabs, technical preparation, teaching methodology.

KIRISH Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida milliy sport turlarini, xususan, kurashni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Kurash nafaqat milliy merosimizning ajralmas qismi, balki yosh avlodni jismonan barkamol, ma’naviy yetuk etib tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. So‘nggi yillarda qizlar o‘rtasida kurash bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortib borishi ushbu sport turida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni taqozo etmoqda. Kurash texnikasida beldan oshirib tashlash usullari murakkab va yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch hamda aniqlikni talab qiluvchi harakatlar sirasiga kiradi. Ayniqsa, qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usuli musobaqa jarayonida samarali bo‘lib, raqib ustidan ustunlikni ta’minlaydi. Biroq mazkur usulni kurashchi qizlarga o‘rgatishda ularning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat apparati va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Amaliyot tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonida ko‘pincha o‘g‘il bolalar uchun ishlab chiqilgan an’anaviy o‘rgatish uslublari qo‘llanilmoqda, bu esa qizlar uchun texnik harakatlarni o‘zlashtirishda muayyan qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Shu sababli, kurashchi qizlarga moslashtirilgan, xavfsizlikni ta’minlovchi hamda texnik samaradorlikni oshiruvchi o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqotni maqsadi: Mazkur tadqiqot aynan kurashchi qizlarga qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o‘rgatish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, texnik tayyorgarlik darajasini yuksaltirish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI Kurash sport turida texnik harakatlarni o‘rgatish masalalari ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ilmiy manbalarda kurash texnikasini o‘rgatishda harakatlarning biomexanik asoslari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

A.A. Tursunov, R.S. Abdullayev va B.X. Yusupovlarning ilmiy ishlarida milliy kurash texnikasining asosiy usullari, jumladan, beldan oshirib tashlash harakatlarining bajarilish texnikasi va o‘rgatish metodikasi yoritilgan. Ushbu tadqiqotlarda usullarni o‘rgatishda umumiy didaktik tamoyillarga amal qilish zarurligi ta’kidlangan bo‘lsa-da, jinsiy farqlarni hisobga olish masalasi yetarlicha ochib berilmagan. Xorijiy adabiyotlarda (dzyudo, sambo va erkin kurash misolida) raqibni beldan oshirib tashlashga o‘xshash texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonida sportchilarning yosh va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish muhimligi qayd etilgan. Jumladan, N. Ozolin, V.N. Platonov va L.P. Matveyevlarning ilmiy tadqiqotlarida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali omil ekanligi ilmiy asoslangan.

So‘nggi yillarda qizlar va ayollar sporti bilan bog‘liq tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Ayrim ilmiy manbalarda qizlarning kuch, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan. Biroq milliy kurashda, xususan, qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini qizlarga o‘rgatishga bag‘ishlangan maxsus tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Shuningdek, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mavjud o‘rgatish uslublari asosan erkak sportchilar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, qizlar organizmining anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlarini to‘liq hisobga olmaydi. Bu esa texnik harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida samaradorlikning pasayishiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu

bois, mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida kurashchi qizlarga moslashtirilgan, xavfsiz va samarali o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqish zarurati mavjudligi aniqlandi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamsi: Tadqiqot jarayonida kurashchi qizlarga qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o‘rgatishning takomillashtirilgan uslubiyati ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari davomida ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida an’anaviy o‘rgatish uslublari qo‘llanilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa taklif etilgan bosqichma-bosqich o‘rgatish uslubiyati asosida mashg‘ulotlar tashkil etildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi kurashchi qizlarda beldan oshirib tashlash usulini bajarısh texnikasining aniqligi va samaradorligi sezilarli darajada oshdi. Mashg‘ulotlar yakunida tajriba guruhi ishtirokchilarining aksariyati usulni to‘liq va texnik talablar asosida bajara olish darajasiga yetdi. Nazorat guruhida esa texnik ko‘rsatkichlarning o‘sishi nisbatan past bo‘lib qoldi.

Texnik harakatlarni baholash natijalari qo‘l va bo‘yin ushlashning to‘g‘ri bajarilishi, tana muvozanatini saqlash hamda bel orqali oshirish fazalarida tajriba guruhida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, tayyorlov bosqichida qo‘llanilgan maxsus mashqlar kurashchi qizlarning harakat koordinatsiyasi va ishonchliligini oshirishga xizmat qildi. Shuningdek, taklif etilgan uslubiyat mashg‘ulotlar jarayonida jarohatlanish xavfini kamaytirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida texnik harakatlarni bajarıshda ishonch ortib, psixologik barqarorlikning yaxshilangani kuzatildi. Bu esa musobaqa sharoitida usulni qo‘llash samaradorligini oshirdi. Olingan natijalar taklif etilgan o‘rgatish uslubiyatining amaliy jihatdan samarali ekanligini tasdiqladi hamda kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

XULOSA Mazkur tadqiqot kurashchi qizlarga qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o‘rgatish jarayonini takomillashtirishga qaratildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili va amaliy tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, mavjud o‘rgatish uslublari asosan erkak sportchilarga yo‘naltirilgan bo‘lib, kurashchi qizlarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini to‘liq hisobga olmaydi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan bosqichma-bosqich o‘rgatish uslubiyati kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijalariga ko‘ra, taklif etilgan uslubiyat asosida shug‘ullangan kurashchi qizlarda beldan oshirib tashlash usulini bajarısh aniqligi, harakatlarning muvofiqligi va samaradorligi oshgani aniqlandi. Shuningdek, mazkur uslubiyat mashg‘ulotlar jarayonida xavfsizlikni ta’minlash, jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda sportchilarning texnik harakatlarni bajarıshga bo‘lgan ishonchini oshirishga xizmat qildi. Bu esa musobaqa faoliyatida texnik usullarni samarali qo‘llash imkoniyatlarini kengaytirdi. Tadqiqot natijalari kurashchi qizlarga texnik usullarni o‘rgatishda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish muhimligini ilmiy asoslab berdi hamda ishlab chiqilgan uslubiyatni kurash mashg‘ulotlari amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiq ekanligini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. F.A. Kerimov.Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti ZAR QALAM Darslik. T., 2005
2. T.S.Achilov Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (milliy kurash) Darslik T., 2005.yil
3. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. ZAR QALAM Darslik. T., 2015 Q.Atoyev O‘quvchi yoshlarni o‘zbek kurashiga o‘rgatish usuliyoti. ZAR QALAM O‘quv qo‘llanma. T., 2005
4. I.Turakulov Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxssislikka kirish (kurash) O‘quv qo‘llanma. Samarqand, 2023 yil.
5. K.Yusupov. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy-usluboy-amaliy qo‘llanma. T., 2005.
6. A.R.Taymuratov Kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma 2020 yuil
7. M.N.Shukurov.Sport pedogogik maxoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. 2021 yil
8. T.S.Usmanxadjaev, Z.S.Artiqov, M.M. Qirg‘izboyev Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayorgarligi., O‘quv qo‘llanma. 2017 yil
9. Z.S. Artiqov O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogik maahoratini oshirish. 2018 yil

10. I.R.Turakulov, M.A.Imomov, N.A.Gulova THE METHOD OF TEACHING FEMALE WRESTLERS HOW TO THROW FROM THE WAIST BY HOLDING HANDS AND NECKS Web scientist: international scientific research journal ISSN: 2776-0979, Volume 5, Issue 10, October - 2024

DENE TÁRBIYASI SABAQLARINDA SALAMAT TURMIS TÁRIZIN QÁLIPLESTIRIWDE XALIQ PEDAGOGIKASI USILLARINAN PAYDALANIW

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya universiteti Nókis filialınıń oqıtıwshısı
Utemuratov Iklas Tileumuratovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya universiteti Nókis filialı studenti
Alieva Luiza Sabitovna.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, jismoniy barkamollik, milliy xalq o‘yinlari.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, физическое совершенство, национальные народные игры.

Keywords: physical education, physical qualities, physical perfection, national folk games.

Kirisiw. Dene tárbiyası hám xalıq oyınlarınıń milliy túrleri xalıqlardıń adamgershiliginde, kózqarasında hám sociallıq rawajlanıwında, suveren mámleketler arasında doslıq qatnasıqların bekkemlewde áhmietli rol atqaradı.

Ulıwma mádeniyattıń bir bólegi, bárinen burın, adamgershilikke tárbiyalaytuǵın tárbiyanıń tiykarı bolıp, olar xalıqlardıń fizikalıq tayarlıǵınıń artıwına, densawlıǵınıń bekkemleniwine, jedel dem alıwǵa mólsherlengen sharayatlar jaratılıwına tásir etedi.

Sońǵı jılları dene tárbiyasınıń milliy túrlerine ayrıqsha itibar qaratılmaqta, ol bir tárepten biziń jámiyetimizdegi sociallıq-siyasiy processlerge baylanıslı bolsa, ekinshi tárepten onıń xalıqlar arasında keńnen tanılıwına baylanıslı bolıp kelmekte. Tárbiyanıń tap usı usıl hám usılları insannıń milliy paziyletleriniń ashılıwına kóbirek tásir etip, shaxstıń puqaralıǵı hám onıń qábiletleriniń artıwına tásir etedi.

Sabaqta qollanılatuǵın dene tárbiyasınıń kóplegen usılları ishinde ayrıqsha orın xalıq pedagogikası usıllarına tiyisli.

Izzertlew maqseti. Xalıq pedagogikası usılları - xalıq awızeki ádebiyatı, balalar folklorı, háreketli oyınlar, miynet dástúrleri, kórkem óner túrleri, ónermenchilik, mádeniy-turmıslıq dástúrler hám úrp-ádetler bolıp, olar insan mádeniyatınıń biybaha ǵáziynesi bolıp keledi. Olar adamlardıń materiallıq hám ruwxıy dóretiwshiligin kórsete aladı. Jas ávladtı balalıqtan xalıq dástúrleri tiykarında tárbiyalaw qorshaǵan tábiyatqa hám jámiettegi óz-ara qatnasıqqa durıs múnásibettiń qáliplesiwine tásir etti.

Muǵallimniń sheberligin, onıń abırayın, óz jumısın jaqsı ózlestirgenligin, oqıwshılarǵa bolǵan múnásibetin talqılay otırıp, V.V. Belorusov, M. Stankin hám basqa avtorlar sabaqtı durıs dúziw hám ótkeriw, sabaqlardıń joqarı tıǵızlıǵı sabaqqa bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıp, olarda erk-ıqrar kúshin tárbiyalap, qıyınshılıqlardı jeńiw kónlikpelerine úyretedi. Kerisinshe, oqıwshılardıń az shuǵıllanıwı, muǵallimniń az talap etiwi, oqıwshılardıń sabaqqa qızıǵıwshılıǵınıń tómenlewine, tártipsizlikke hám sabaqqa jaman qatnasıwına alıp keledi.

Izzertlewdi shólkemlestiriw usılları. Sabaqlarda shuǵıllanıwshılardıń jaqsı táreplerin anıqlaw ushın sharayatlar jaratıw, olardıń jaqsı táreplerin atap ótiw arqalı oqıwshılar qanday jańa nársege úyrengenin kórsete biliw kerek. Sebebi, oqıwshılardıń dóretiwshilik tiykarında háreket iskerliginen de onıń nátiyjelerine bolǵan qızıǵıwshılıq ústinlik etedi.

Izzertlew nátiyjeleri hám dodalawı. Nátiyjeli sharayatlardan biri oqıtıwshınıń hár qıylı oqıtıw usılların qollanıw bilimi bolıp esaplanadı. Usınday usıllardan biri dene tárbiyası sabaqlarında qarqalpaq xalıq háreketli oyınlarınan paydalana biliw. Oqıwshılarda xalıq pedagogikasına bolǵan qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw arqalı muǵallimler xalıq oyınlarına, jarıslarǵa, dene tárbiyası elementlerine, umıtılıp baratırǵan áyemgi mádeniyat túrlerine - oyınlar, jarıslar, ayaq oyınlar hám sport túrlerine bolǵan qızıǵıwshılıqtan tolıq paydalanıwı kerek.

Hár bir xalıqtıń milliy dástúrleriniń qayta tuwılıwı tek ǵana sol xalıqtıń úlesinde bolmawı kerek. Hár qıylı xalıqlardıń oyınların oqıw-tárbiya procesinde qollanıw olarǵa qızıǵıwshılıqtı xoshametleydi,

internacionalizm tárbiyasına tásir etedi. Balalar oynap atırıp jaǵımlı keypiyatın oyın menen hám sonday oyındı turmısqa keltirgen, sıylaǵan xalıq penen de baylanıstıra aladı. Oyın arqalı dáslep sol xalıqtıń mádeniyat elementleri, tili (sol tildegi oyın ataması, oyın elementleri, oyın terminleri) menen tanısıwı ámelge asırıladı. Onıń ózi oyınshılarǵa oyınnıń ózine tánligi hám xalıqtıń mádeniy dástúrlerin jaqsı túsiniwge járdem beredi, túrli xalıqlardıń oyınların salıstırıwǵa járdem beredi. [29]

Mektep oqıwshılarınıń turmısına xalıq pedagogikası usılların nátiyjeli engiziwdiń tiykarǵı shárti bárqulla keń oyın repertuarı hám pedagogikalıq basshılıq etiw metodikasın ózlestiriw bolıp esaplanadı.

Pedagog oyın dawamında balalardıń dıqqatın oyın mazmunına awdarıp, hárekettiń anıqlıǵın, qaǵıydalarǵa muwapıqlıǵın, fizikalıq júklemelerdiń muǵdarın

Qaraqalpaq xalqınıń xalıq pedagogikalıq usılları, sonıń ishinde, eń keń tarqalǵan qasharman top , jorǵa jarıs, soqır teke, aq terek kók terek , bes tas, arqan tartis jarıs hám basqalar oqıwshılardıń dıqqatın tartıp, olarda háreket sheberligin rawajlandıradı, oyın oynaw hám kewil ashar mádeniyatına tárbiyalaydı, óz xalqına, onıń dástúrleri menen úrp-ádetlerine bolǵan muhabbat sezimin, úlken áwladqa bolǵan húrmet sezimin sińdiredi. Oyın arqalı studenttiń sabaqqa qızıǵıwshılıǵın arttırıw múmkin.

Qaraqalpaq xalıq pedagogikalıq usılların dene tárbiya sabaqlarında, klasstan tısqarı hám mektepten tısqarı jumıslardıń variant bólimlerinde paydalanıw imkaniyatı bar. Bul oyınlar sabaqtıń tayarlıq bóliminde, tiykarǵı bóliminde, ásirese, sharshawdı basıw ushın - sabaqtıń juwmaqlawshı bóliminde qollanılıwı múmkin.

Tánepisler ushın da arnawlı oyınlar bar: "ushıp-ushıp," "kim urdı?," "piyada jarıs" hám basqalar, bul oyınlar nervlerge túsken júklemeni azaytıp, sabaq aldınan dem alıw imkaniyatın beredi. Ádette háreketli oyınlar úlken boladı.

Qaraqalpaq háreketli oyınları, sport túrleri, ayaq oyınlar hám xalıq pedagogikasınıń basqa da usılları dene tárbiyası hám sporttı tolıqtırıw hám bayıtıw arqalı dene tárbiya sistemasında húrmetli orınǵa ie bolıwı kerek. Oqıwshılardıń xalıq dóretiwshiligine bolǵan qızıǵıwshılıǵı ayrıqsha. Sonıń ushın denetárbiya hám sport jámáátleri xızmetkerlerin oqıw-tárbiya hám sport-ǵalabalıq jumısların jetilistiriw hám jaqsılawǵa minnetlemeleydi.

Xalıq pedagogikasınıń milliy háreketli oyınlar, qarqalpaq ayaq oyınlarınıń elementleri, dene tárbiya sabaqlarındaǵı gúres túrleri, ǵalabalıq sport bayramların shólkemlestiriw sıyaqlı usıllarınan paydalanıw - zaman talabı. Dene tárbiyası sabaqlarında oqıtıwshılar tárepinen qollanılıp atırǵan xalıq pedagogikası metod hám usılları jaslardı tolıq túrde tárbiyalawǵa járdem bergen bolar edi, sebebi xalıq pedagogikası usılların durıs bahalay almaw jaslar arasında sociallıq kesellikler viruslarınıń tarqalıwına (tariyxıy umıtılıw, ruwxıy mayıplıq, ishiwshilik hám t.b.) alıp kelmekte.[31]

Xalıq pedagogikası usıllarınıń ulıwma mádeniyattıń bir bólegi sıpatında qayta tuwılıwı (milliy dene tárbiyası) shaxstıń fizikalıq hám ruwxıy jaqtan bayıwına tásir etedi. Xalıq pedagogikası ideyaları - qurǵaq, abstrakt qaǵıydalar emes, ideyalıq-ádep-ikramlılıq, kórkem obrazlı xalıqtıń mıń jıllar dawamındaǵı tájiriybesin ózinde jámlegen onıń ruwxıy qádiriyatı.

Baslawısh klasslarda oqıwshı ózgeriwsheń ortalıqta ósip, rawajlanadı, sonıń ushın oqıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵı da ózgeriwsheń.

Dáslep, oqıwshılardıń denetárbiya sabaǵına bolǵan qızıǵıwshılıǵın anıqlaw ushın biz óz aldımızǵa tómendegi wazıypalardı qoydıq: oqıp atırǵan barlıq pánlerine bolǵan qızıǵıwshılıǵın anıqlaw, jaqsı kóretuǵın pánlerin anıqlaw hám bul dizimde dene tárbiya ushın orın tabıw. Bul ózi jaqsı kóretuǵın pánler hám dene tárbiyası arasında baylanıs izlew imkaniyatın beredi.

Oqıwshınıń dene tárbiyası pánine bolǵan qızıǵıwshılıǵın basqa pánler sistemasında kórip shıǵıw arqalı olar insan turmısındaǵı dene tárbiyasınıń áhmietin durıs túsinedi dep boljaw múmkin.

Oqıwshılar arasında anonim tárizde ótkerilgen sorawnamanı tallaw barlıq oqıwshılarda dene tárbiya sabaǵına birdey qızıǵıwshılıq qáliplespegenin kórsetti. Insandaǵı bir nársege bolǵan qızıǵıwshılıq onda belgili bir xızmetke bolǵan zárúrlik payda bolǵan waqıtta ǵana payda bolıwı múmkin. Biziń jaǵdayımızda oqıwshınıń densawlıǵın bekkemlew hám kúsh qábiletin rawajlandırıw ushın jeke zárúrligi payda bolǵan jaǵdayda ǵana háreket iskerligine bolǵan qızıǵıwshılıǵı qáliplesedi.

Oqıwshılardaǵı motivaciya jeke úlgige muwapıq pedagogikalıq tásir etiw, densawlıq hám ózin jaqsı seziwdiń paydası haqqında maǵlıwmat almasıw yamasa kino hám telekórsetiwler kóriw, sport haqqında

jazılǵan ádebiyatlardı oqıw hám t.b. arqalı qáliplesedi. Biraq, ishki hám sırtqı motivaciyalardı ajırata biliw kerek. Ishki motivaciya adamda anıq

Psixologlar ishki motivaciyanı hár qanday xızmette, óndiriste yamasa oqıw procesindegi kúshli xoshametlew dep biledi. Oqıwshı denetárbiya hám sport penen shuǵıllanǵanda bul sabaqlar oǵan júdá unaydı, sebebi ol ishten bul sabaqlar oǵan payda keltiretuǵınına isenedi, shuǵıllanıwshılar ushın barlıq tapsırmalardı durıs shólkemlestiriw menen birge xoshametlewdi biletuǵın joqarı tájiriybeli qánige sıpatında esaplanǵan pedagog ta óz isiniń sheberi ekenine isenim payda etedi. Sonıń ushın denetárbiya hám sport boyınsha metodikalıq jaqtan durıs hám qızıqlı ótkerilgen sabaqlar usı pánge bolǵan qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriwshi kúshli faktor bolıp esaplanadı, sebebi olar shuǵıllanıwshılardıń ishki motivaciyasın qáliplestiredi.[33]

Juwmaq. Tálim-tárbiyanıń wazıypaların sheshiwde áhmiyetli orınlardan biri dene tárbiyasına ajıratıladı. Búgingi kúnde dene tárbiyası kóp qırlı hádiyse bolıp, óz quramında bir qansha baǵdarlar, sabaq túrleri hám formalarına iye. Dene tárbiyasınıń kóplegen túrleri arasında xalıq pedagogikasına ayrıqsha orın berilgen.

Milliy sport túrleri, oyınlar, ayaq oyınlar menen shuǵıllanıw bos waqıttı ótkeriwge járdem beredi, densawlıqtı bekkemleydi hám eń baslısı minezlerdiń qáliplesiwine tásir etedi. Xalıq oyınları, sport túrleri hám ayaq oyınları pedagogikanıń dástúriy usılları bolıp esaplanadı. Kóp ásirler dawamında olarda adamlardıń turmıs tárizi, turmısı, miyneti, xalıq principleri, ar-namısı, mártligi, epshillikke, shıdamlılıqqa, kúshke ie bolıwǵa umtılıwı, háreketlerdiń tezligi hám sulıwlıǵına, kúlip atqarıwǵa, dóretiwshilik aqılǵa, tapqırlıqqa, erk-ıqrar hám jeńiske umtılıwı sáwlelengen. Xalıq oyınları mektep oqıwshılarınıń internacionallıq tárbiyası hám dene tárbiyasınıń ajıralmas bólegi bolıp esaplanadı. Olardıń óz xalqınıń mádeniyatına bolǵan turaqlı, qızıqlı, húrmet etiwshi múnásibeti qáliplesedi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI.

1. Axayev A.V. Valeologicheskiy podxod v sisteme shkolnogo obrazovaniya: Monografiya. - 242 b.

2. Tuleubayev K.A., Karjaubayeva Sh.E., Slajneva T.I. Otnoshenie k fizicheskoy kulture i sportu jiteley Respubliki Kazaxstan po rezultatam nauchnıx issledovaniy //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturı i sporta: Mejdunarodnaya nauchno-prakt. 27-29.04.2006. - Almatı, - S.165-168.

3.Sostoyanie zdorovya detey i podrostkov v Kazaxstane // Eskulap (Spet.prilo. dlya vrachey i farmacevtov), 2002 - No 5. - B.2.

4. Wolanski N. Zdrowie - srodowiskowe uwarunkowania i pozitwne mirerniki //Zdrow Publ. - 1983. - 94. - No5. - S. 259-265.

5. Lisicin Yu.P., Komarov Yu.M. Faktorı riska // Rukovodstvo po socialnoy gigiene i zdravooxraneniyu / Pod red. Yu.P.Licicina. T.1.-M.: Medicina, 1987. - S.148-200.

6. Bulich E.G., Muravov I.V. Zdorove cheloveka. Biologicheskaya osnova jiznedeyatelnosti i dvigatelnaya aktivnost v ee stimulirovanii. - 424 b.

7. Kudashova L.R. Aerobnıe i anaerobnıe rezervı organizma v sisteme upravleniya funkcionalnoy podgotovlennostyu sportsmenov: avtoref. dis....dokt.biol.nauk: 03.00.13. - Almatı, IFChZ MNAN, 1997. - 42 b.

8.Adambekov K.I. Pedagogicheskie osnovı fizicheskogo vospitaniya uchashixsya: avtoref.dis...dokt.ped.nauk: 13.00.01. - Almatı, ADU, 1995. - 34 b.

9.Natalov G.G. Predmetnaya integraciya teoreticheskix osnov fizicheskoy kulturı, sporta i fizicheskogo vospitaniya (logika, istoriya, metodologiya): dis. v vide nauch. dokl....dokt.ped.nauk: 13.00.04. - Krasnodar, KGAFK, 1998. - 115 b.

MONITORING THE LEVEL OF RUNNING FITNESS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS

Smurygina Larisa Vladimirovna
Uzbek State University of Physical Culture and Sports Uzbekistan, Chirchik
Boratov Odiljon Mukhammadjonovich Fergana State University
e-mail - larisa.sm@inbox.ru

Key words: training process, young middle-distance runners, general and special preparedness.
Ключевые слова: тренировочный процесс, юные бегуны на средние дистанции, общая и специальная подготовленность.
Kalit so‘zlar: mashg‘ulot jarayoni, o‘rta masofaga yuguruvchi yoshlar, umumiy va maxsus tayyorgarlik.

Relevance

Currently, running has gained great popularity among young people, since this type of cyclic exercise is the simplest and most affordable. Running technique does not require special training, and its effect on the human body is extremely high. The most common means of increasing endurance is running. Since the use of running without justified methodological recommendations often leads to undesirable consequences, to ensure the effective development of endurance, strict control over the volume and intensity of the running load and a strictly metered distribution of training means over training periods are necessary. The number of publications on this issue, especially for the category of beginner athletes, is not enough. At the same time, most often the methodology for using running training means in the preparation of beginner athletes is borrowed from elite sports, and training plans are drawn up in general terms, without a specific indication of the direction of training and the relationship between the volume and intensity of the load. In order to choose the optimal physical activity during the performance of physical exercises of a cyclic nature, in particular during training sessions aimed at developing endurance in middle-distance running, one must take into account the state of health, the degree of physical preparedness and other characteristics.

Middle-distance running causes maximum stress on the cardiovascular, respiratory and other systems of the body and places increased demands on the mental qualities of an athlete. The achievement of sportsmanship in running 800-1500 meters is determined by a high level of development of endurance, speed and other physical qualities, starting from adolescence.

In the problem of building the training process of young middle-distance runners, basic training occupies a central place, since during this period the foundation for future sports success based on functional changes in the body is laid.

The degree of knowledge

At the present stage of development of sports, in particular triathlon, the solution of many tasks facing athletes is possible only with the use of achievements in the theory and methodology of physical education, which reveal the essence of the problem of training. They relate to different aspects of the process of sports improvement - the search for effective means and methods of educating the necessary physical abilities, training and improving technical skills to identify the relationship between them during individual training sessions, micro-, meso and macrocycles of sports training. This relationship can positively or negatively affect the growth of sports results in competitive exercises. True, in some cases, the training means used do not have either a positive or negative effect on improving sports achievements (V.V. Ivanova-Tyurina, L.V. Smurygina, 2022).

At present, in the development of mass sports, general ideas about the control system, methods for developing leading physical qualities, managing sports training in cyclic sports with a predominant manifestation of endurance are widely known. The world has accumulated some experience about training as a process of adaptation to physical activity.

However, effective copying of the theoretical provisions and practical schemes used in other sports in the sports training of middle-distance runners is possible only if the specific features of the training process are taken into account. It is known that training and competitive loads are the main stimulus for

adaptive changes in the athlete's body. This explains the constant and unrelenting interest of specialists in the problem of their rational organization in the training process (L.V. Smurygina, I.D. Ganibaev, 2012).

The aim of the work is to optimize the methods of training in middle-distance running at the stage of initial specialization.

Research objectives:

1. Determine the initial level and dynamics of general and special physical preparedness of 14-15-year-olds involved in the children's youth sports school. Based on the obtained experimental data, to substantiate the methodology for increasing endurance based on rational planning of running training loads.

2. To substantiate the distribution of fixed assets of training sessions in the annual cycle in middle-distance running at the stage of initial specialization.

To solve the tasks in the work, the following research methods were used:

1. Analysis of scientific and methodological literature;
2. Pedagogical observations;
3. Pedagogical experiment;
4. Pedagogical control tests5. Biomedical measurements;
6. Mathematical and statistical processing of the obtained data.

The scientific novelty of the work is as follows:

- identified and substantiated the most effective means of developing endurance used in training sessions in middle-distance running;
- the characteristic features of changes in the physical preparedness of those involved in the proposed loads were established,
- the results of special physical preparedness of young men specializing in middle-distance running were studied.

The practical significance of this work lies in the fact that it presents the data of pedagogical research, confirming the effectiveness of the developed methodology for educating endurance at the initial stage of the training process. Practical recommendations can be further used in the training process by other coaches. The complex physical preparedness of middle-distance runners should be understood as a high level of achievements in terms of endurance, speed qualities and strength abilities. The significance of the listed qualities should be judged by the degree of their influence on the variation of the result in running.

When planning a yearly training cycle for teenagers who begin training middle-distance runners, it is advisable to focus on the consistent development of physical qualities. At the first stage of the training process, the main time should be devoted to the development of general endurance. Then, on the basis of this quality and while maintaining it, the main attention should be paid to strength training. After these two stages, against the background of a high functional state of the body, to cultivate speed qualities. Such a concentrated use of exercises at certain stages of the training process, aimed mainly at educating one physical quality, contributes to a more effective solution of the problems of physical training of middle-distance runners.

At the end of the preparatory - the beginning of the competitive period of training, it is recommended to evaluate the endurance of adolescents with the “critical speed” indicator and percentages from it. For example, for adolescents 14-15 years old who have completed preliminary training, it is recommended:

а) "tempo run" in the amount of up to 5 km, the running speed is 90-100% of the "critical speed", which is 3.7-4.2 m / s or 4 min. 30 sec per 1 km, the heart rate in such a run reaches 170 -190 bpm;

б) cross-country running up to 8 km, running speed is 80-90% of the “critical speed”, which is 3.3-3.7 m / s or 4 min. 30 sec - 5 min per 1 km, heart rate reaches values 150-170 bpm;

в) long run of moderate intensity up to 15 km, running speed - 70-80% of the "critical speed", which is 2.9-3.3 m / s or 5 min. 40 sec. In a 1 km run, the heart rate in such a run reaches 140-160 beats / min.

Focusing on the proposed indicators and their normative assessments, coaches will be able to more objectively select groups of middle-distance runners, plan and manage the training process.

An analysis of the results of the pedagogical experiment showed that for the purpose of successful performance in competitions in a) "tempo run" in the amount of up to 5 km, the running speed of young men is 90-100% of the "critical speed", which is 3.7-4.2 m / sec or 4 min. 30 sec per 1 km, heart rate in such a run reaches 170-190 beats / min;

b) cross running up to 8 km, running speed is 80-90% of the "critical speed", which is 3.3-3.7 m / s or 4 min. 30 sec - 5 min per 1 km, heart rate reaches values 150-170 beats/min;

c) long run of moderate intensity up to 15 km, running speed - 70-80% of the "critical speed", which is 2.9-3.3 m / s or 5 min. 40 sec. In a 1 km run, the heart rate in such a run reaches 140-160 beats / min.

Focusing on the proposed indicators and their normative assessments, coaches will be able to more objectively assess the running preparedness in groups of middle-distance runners, as well as plan and manage the training process.

Focusing on the proposed indicators and their normative assessments, coaches will be able to more objectively assess the running preparedness in groups of middle-distance runners, as well as plan and manage the training process.

An analysis of the results of the pedagogical experiment showed that the results of both general physical and special preparedness have significantly improved among young men who go in for a successful performance in competitions in middle-distance running in training sessions in order to increase special and general endurance. Analysis of the research results showed (Table 1 and Table 2.) that in both groups, under the influence of the training methodology, the results improved.

So in the control group in the 60-meter run, the result in 1 examination was 8.03 seconds. During repeated examinations, the indicator was at the level of 7.34 sec. The increase in the average indicator was 0.69, and improved by 8.61%. However, in the experimental group, the results increased more by 1.46 seconds, which amounted to 17.84%.

In the long jump from a place in the experimental group, the result improved by 33.50 cm, which corresponded to 18.83% of the control group, the result improved by 15.08 cm, which amounted to 8.37%. The results of both general physical and special preparedness have significantly improved in the training sessions for running in order to increase special and general endurance. When performing the exercise, flexion and extension of the arms, there were also significant improvements in the result in the experimental group, so 27.31%, in the control group the result improved by 11.32. Analysis of the research results showed that in both groups, under the influence of the training methodology, the results improved.

It was revealed that the effectiveness and prospects of the training process of middle-distance runners are significantly increased when using training programs for running training aimed at developing special endurance and other aspects of preparedness, taking into account the "leading" and "lagging behind" physical qualities.

CONCLUSIONS

1. The analysis of literary sources made it possible to reveal that in the training process of middle-distance runners it is necessary to search for new methods and forms of organizing lessons. The need for such a provision causes the absence of modern publications on the effectiveness of using different types of physical activity in the preparation of middle-distance runners, taking into account training areas.

2. Analysis of the results of the pedagogical experiment showed that the results of both general physical and special fitness have significantly improved among young men who go in for a successful performance in competitions in middle-distance running in training sessions in order to increase special and general endurance. It was revealed that the effectiveness and prospects of the training process of young runners are significantly increased when using training programs for running training aimed at developing special endurance and other aspects of triathletes' preparedness, taking into account the "leading" and "lagging behind" physical qualities.

3. The technique of evaluating special physical preparedness, which is a series of pedagogical tests, the purpose of which is to evaluate the leading components of special physical preparedness in each type, has been scientifically substantiated. On the basis of the results of pedagogical

testing of middle-distance runners of various qualifications, a special physical preparedness assessment scale has been developed.

4. The structure and content of training and competitive loads among young runners for medium distances in the annual cycle have been revealed. As a result of statistical analysis, it was found that with an increase in the level of sportsmanship, a statistically significant increase in the total volume of training loads is observed. With the growth of sportsmanship, there is a trend towards a two-cycle organization of training loads in running. In young middle-distance runners, the waviness in the distribution of the volume of specialized loads is more clearly seen. In the training of young middle-distance runners, there are stages with a large concentration of unidirectional training loads.

Literature

1. Ivanova-Tyurina V,V. Smurygina L.V. Theory and methodology of track and field athletics (Training in the types of track and field athletics), Educational and methodological guide. Chirchik, 2022, 88 p.

2. Smurygina L.V., Ganibaev I.D. Organization and methods of training middle-distance runners. Toolkit. Tashkent, UzGosIFK, 2011, - 80 p.

3. Soliev Iqrorjon Roziqovich, Smurygina Larisa Vladimirovna TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION //Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. Indonesian Journal Publisher, Yogyakarta 55253, Indonesia

4. Smurygina L.V. Theory and methodology of track and field athletics (part 1 - theoretical foundations). Study guide, Tashkent “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU,., 2022, 414 c

5. Smurygina L.V. Theory and methodology of track and field athletics (part 2 - Running types). Study guide, Tashkent, “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU» 2022, -256 c.

6. Smurygina L.V., Sivodedov I.L. Ivanova-Tyurina V.V., Homidova O.K. Theory and methodology of track and field athletics (Training in the types of athletics). Study Guide Tashkent, “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU» 2022, - 128 c

МАҲАЛЛАЛАРДА УЮШМАГАН ЁШЛАР ОРАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ ҲАМКОРЛИКДА РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети Нукус филиали ўқитувчиси Утемуратов Ыклас Тилеумуратович
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети Нукус филиали талабаси Алиева Луиза Сабитовна

Калит сўзлар: Маҳала, ўқувчи, ҳаракат, оммавий спорт, халқ, методик.
Ключевые слова: Махалля, ученик, движение, массовый спорт, народный, методический.
Keywords: Mahalla, student, movement, mass sports, folk, methodological.

Кириш. Ўзбекистон ўз мустақиллигининг илк кунларидан ёшлар (уюшмаган ёшлар)га, оила ва маҳалла масалаларига Президентимиз ташаббуси билан мамлакатнинг энг устувор вазифалари дея эътиборга олиниб, алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид Давлат сиёсати тўғрисида” ги 2016 йил 14 сентябрдаги Қонуни [1], Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги Қарори [2], Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби” тўғрисида 65-сон Қарори [3], Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 18 февралдаги “Жамиятда ижтимоий-маънавий мухитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада қўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин –қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5938-сонли Фармони [4] ҳамда, “Ўзбекистон Республикаси Маҳалла ва

оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги” ни ташкил қилиш тўғрисидаги Қарори [5] ва амалиётга жорий этилаётган шу соҳага оид қатор фармон ва қарорларни мисол қилиб айтиб ўтишимиз жоиз.

Тадқиқот мақсади. Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлики, Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг “Ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббуси”ни илгари суришлари юртимизнинг стратегик ресурси бўлган ёшларга айниқса уларнинг уюшмаган қатламини хам соғлом ҳамда баркамол шахс бўлиб вояга етишишларига, давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилаётганлигини яна бир бор яққол тасдиғидир.

Тадқиқотни ташкил қилиш усуллари. «Темур тузуклари»да ёзилишича, Соҳибқирон ўзи барпо этган бепоён ва қудратли салтанатни бошқаришда маҳалланинг мутасадди шахсларига таянган, улар билан яқин мулоқотда, доимий машваратда бўлган, кези келганда уларнинг фаолиятини бевосита қўллаб – қувватлаган. Бундан кўриниб турибдики, маҳалла – аждодларимиздан бизга мерос бўлиб келаётган миллий қадриятлар маскани, азал-азалдан юртимизда тарбия ўчоғи, одамлар ўртасида ўзаро меҳр-оқибат, аҳиллик ҳамда тотувлик, эҳтиёжманд кишилар ҳолидан хабар олиш, тўй-томоша, ҳашар ва маъракаларни кўпчилик билан бамаслаҳат ўтказиш каби эл-юртимизга хос урф-одат ва анъаналар маскани эканлиги тарихдан ҳам маълум.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Хозирги кунда маҳаллаларда уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, жиноятчилик ва хуқуқбузарликларни олдини олишга қаратилган чора тадбирлар масаласи ҳар қачонгидан ҳам долзарб масала бўлиб турибди. Маҳаллаларда уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни хамкорликда ривожлантириш бўйича қуйидаги йўналишлардаги ишларни янада кучайтириш лозим:

– уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича ҳамкор ташкилот ва бошқармалар рўйхатини шакллантириш (оила, маҳалла, хар бир тумандаги сектор раҳбарлари, ёшлар иттифоқи, ички ишлар, соғлиқни сақлаш, халқ таълими, жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари, мудофаа бўлимлари, спорт федерация ва клублари, сиёсий партиялар, диний ташкилотлар ва бошқалар) улар ўртасида ҳамкорлик бўйича ўзаро низом ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш,

– маҳалла фуқаролар йиғинлари (МФЙ) аъзолари штат таркибида олий маълумотга эга жисмоний тарбия ва спорт соҳаси вакили ишлашини таъминлаш ҳамда ўша соҳа вакили раҳбарлигида ташаббускор ёшлардан ҳамда фахрий спортчилардан иборат гуруҳ тузиш;

– гуруҳ зиммасига маҳаллаларда ёшлар ва уларнинг уюшмаган қатлами орасида жисмоний тайёргарлиги ҳамда саломатлиги даражасини белгиловчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини қабул қилиб бориш ва мусобақаларини тизимли ўтказишни хамда истеъдодли ёшларни кашф қилиш;

– маҳаллалар худудларида маҳаллий хомийларни жалб этган ҳолда универсал спорт майдонларини қуриш, ушбу майдонлардан мақсадли фойдаланишни ташкиллаштириш, уюшмаган ёшлар билан ўтказиладиган машғулотларга спорт федерациялар ва клублар билан ҳамкорликда тажрибали мураббийларни жалб этиш;

– гуруҳ фаолиятини қўллаб-қувватлаш ҳамда ишлар самарадорлигини ошириш мақсадида МФЙ ларни спорт анжомлари билан таъминлаш (ҳомийлар ҳисобидан), тўй маросимларимизда оммалашган спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил этишни ва ўтказишни янада оммалаштириш вазифаларини юклаш ҳамда уюшмаган ёшлар ўртасида оммавий спорт турлари бўйича маҳаллалар, туман секторлари, туманлараро ва вилоят босқичи мусобақаларини давомий ўтказиб бориш;

– Осиё, жаҳон миқиёсидаги хамда олимпиада ўйинларида фахрли ўринларни эгаллаган таниқли ўзбек спортчилари билан учрашувлар, семинар тренинглар ва маҳорат дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш орқали уюшмаган ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спортга мотивациялаш;

– маҳалла фуқаролар йиғинлари бинолари олдида “Маҳалламиз ифтихорлари” номли тасвирий ойна ташкил этиб у ерда маҳалладаги иқтидорли ёшларни фотосуратларини ўрнак сифатида илиб қўйиш;

– ёшлар иттифоқи раҳнамолигида вилоят босқичи мусобақаларида совриндор бўлган ва саралаб олинган иқтидорли спортчи уюшмаган ёшларни олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия йўналишига имтиёзли равишда таълим олишларини таъминлаш;

– маҳаллалардаги хотин-қизлар спортини жонлантириш учун аёл мураббийларни ушбу соҳага жалб қилиш;

Юқоридаги айтиб ўтилган вазифаларни амалга оширишда барча мутасадди хамкор ташкилот хамда бошқармалар, таълим муассасалари айниқса сектор раҳбарлари маъсулият билан ўз назоратига олиб бажаришлари уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, жамиятда ўз ўринларига эга бўлишларида, қисқа қилиб айтганда ватанпарвар шахс бўлиб тарбия топишларида муҳим омил бўлиб ҳизмат қилиши шубҳасиз.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозимки, маҳаллаларда уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни хамкорликда ривожлантириш бўйича юқорида тавсия этилаётган чора-тадбирларни кечиктирмасдан амалга ошириш, албатта кутилган натижаларни беради. Ҳозирда шиддат билан ўзгариб бораётган глобаллашув даврда уюшмаган ёшлар муаммоларини умуммиллий масала сифатида эътиборга олишимиз замон талабидир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид Давлат сиёсати тўғрисида” ги 2016 йил 14 сентябрдаги Қонуни.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги Қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 18 февралдаги “Жамиятда ижтимоий-маънавий мухитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада қўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин –қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5938-сонли Фармони.
4. Фуқароларни ўзини-ўзи бошқариш органлари фаолиятини мувофиқлаштириш бўйича республика кенгаши веб-сайти http//maxallakengashi/ 2018 йил.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БАРЬЕРИСТОВ В ПОЛУГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Ганибоев Ихтиер Давлаталиевич
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик
Боратов Одилжон Мухаммаджонович
Ферганский государственный университет
E-mail: Odiljonboratov48@gmail.com

Ключевые слова: барьерный бег, скоростно-силовая подготовка, пояса и манжеты-утяжелители.

Keywords: barrier run, speed-strength training, belt and cuff weighting.

Kalit so‘zlar: g‘ovlar osha yugurish, tezkor-kuch tayyorgarligi, belbog‘lar va manjet-og‘irliklar.

Введение. Тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в барьерном беге, в отличие от тренировки в других беговых дисциплинах легкой атлетики, отличается высокой сложностью, связанной с тем, что спортсмену необходимо обладать не только высоким уровнем развития физических качеств, но и технической подготовленностью, которая реализуется на максимальной скорости бега (1, 2). Скоростно-силовая подготовка является для барьеристов одной из первостепенных, так как средства развития скоростно-силовых качеств весьма успешно могут сочетаться со средствами технической подготовки, при этом отрицательный перенос развития физических качеств отсутствует (1, 2). Анализ научно-методической литературы показал, что арсенал средств и методов развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов весьма широкий,

однако с повышением уровня спортивного мастерства спортсменов он начинает существенно сужаться и в конечном итоге сводится только к тем, которые присутствуют в самом соревновательном упражнении.В связи с вышесказанным, целью нашего исследования явилось разработка методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных барьеристов на основе дополнительного и сопряженного использования поясов и манжет-утяжелителей различного веса.

Организация исследования. При разработке методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в барьерном беге, нами были учтены следующие ключевые моменты:

- последовательность введения средств скоростно-силовой подготовки в течение всего подготовительного периода;
- одновременное применение средств силовой и скоростно-силовой подготовки и их чередование в смежных тренировочных занятиях;
- соответствие средств скоростно-силовой подготовки с характером двигательных действий спортсменов.

В зависимости от этапа подготовки квалифицированных барьеристов изменялись и тренирующие воздействия. В подготовительном периоде все тренировочные воздействия направлены на увеличение общего объема скоростно-силовой подготовки. На общеподготовительном этапе в основном использовались средства тренировки общей направленности и малой или средней интенсивности. На специально-подготовительном этапе трениро-вочные средства стали приобретать специальный характер, повышалась интенсивность и объем выполняемой тренировочной нагрузки. В соревновательном периоде направленность тренировочных воздействий постепенно меняется от наращивания объема к повышению интенсивности.

С целью выяснения эффективности предлагаемой методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие барьеристы юноши второго и третьего разряда, составившие контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 10 человек в каждой. Спортсмены контрольной и экспериментальной группы использовали в своем тренировочном процессе пояса и манжеты-утяжелители. В связи тем, что с увеличением объема тренировочной нагрузки понижалась интенсивность выполняемой работы, то для сохранения интенсивности тренировочных воздействий мы варьировали вес используемых утяжелителей от большего к меньшему, тем самым, сохраняя интенсивность тренировочной нагрузки. В этом заключалось отличие методики скоростно-силовой подготовки экспериментальной группы от методики контрольной группы. Вес поясов и манжет-утяжелителей определялся в процентном соотношении от веса испытуемого. В начале выполнения различных двигательных заданий спортсменам предлагался определенный вес манжет и пояса-утяжелителя, который в последующих повторениях упражнения снижался на 2–3%, что позволяло сохранить необходимый режим выполнения упражнения при нарастающем утомлении. Такое снижение веса дополнительных утяжелителей было только в самом «нагрузочном» упражнении из числа упражнений, применяемых в тренировочном занятии. Спортсмены контрольной группы выполняли упражнения только с максимально запланированным весом манжет и поясов-утяжелителей, который не снижался на протяжении всей тренировки. После каждого этапа подготовительного периода было проведено контрольное тестирование спортсменов по показателям их физической подготовленности, в том числе скоростно-силовой.

Результаты исследования. После завершения общеподготовительного этапа (4 недели) были получены следующие данные. Скоростные показатели спортсменов улучшились в обеих группах, однако их прирост был значительно выше в экспериментальной группе (результат в беге 30 метров в ЭГ улучшился на 3,24% ($p<0,05$), в КГ – на 1,11% ($p>0,05$); в беге на 150 метров по движению (скоростная выносливость) прирост в ЭГ составил 4,02% ($p<0,05$), в КГ – 1,84% ($p>0,05$)). Изменения скоростно-силовых показателей, которые оценивались в таких тестах, как прыжок в длину с места (4,23%),тройной прыжок с места (3,94%), бросок ядра

5кг двумя руками снизу-вперед (5,54%) были статистически значимы у спортсменов экспериментальной группы, тогда как у барьеристов контрольной группы изменения в данных

тестах остались ниже уровня достоверности, что говорит о меньшей эффективности применяемой методики скоростно-силовой подготовки, в которой использовались пояса и манжеты утяжелители одного веса.Результат в основном соревновательном упражнении (бег 60 метров с барьерами) улучшился в обеих группах незначительно, и говорит о том, что средства, применяемые на данном этапе, только косвенно повлияли на уровень спортивного мастерства бегунов.

Качественные изменения показателей физической подготовленности спортсменов после специально-подготовительного этапа (4 недели) коснулись большинства показателей. Результат в беге на 30 метров в ЭГ улучшился на 6,13% ($p < 0,05$), тогда как у спортсменов КГ на 3,83% ($p < 0,05$), что тоже значимо, но в меньшей степени. В беге на 60 метров по движению результат остался на прежнем уровне, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.В тестах прыжок в длину с места и тройной прыжок с места у спортсменов ЭГ произошли заметные улучшения, прирост составил 6,09 ($p < 0,05$) и 4,12 ($p < 0,05$) соответственно. У барьеристов КГ только в прыжке в длину с места произошли значимые изменения, но в меньшей степени (4,52%, $p < 0,05$). Существенный прирост в броске ядра двумя руками снизу-вперед у спортсменов ЭГ (8,21%, $p < 0,05$). У спортсменов контрольной группы прирост в данном показателе составил 4,32% ($p < 0,05$).

Интегральным показателем эффективности тренировочного процесса является соревновательный результат. В беге на 60 метров с барьерами в обеих группах улучшение спортивного результата было существенно и достоверно, однако относительный прирост в ЭГ был выше и составил 5,43%, в КГ – 3,01%.

Заключение. Подводя итог проведенному педагогическому эксперименту можно констатировать, что предлагаемая методика скоростно-силовой подготовки барьеристов с применением поясов и манжет утяжелителей разного веса более существенно влияет на уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, и как следствие, на их соревновательный результат, по сравнению с тренировочным процессом, где применялись дополнительные утяжелители одного веса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чёмов, В.В. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде / В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина, О.А. Москалёв // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 140-144.

2. Чёмов, В.В. Теоретическое обоснование технологии развития специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов на 400 метров / В.В. Чёмов, О.В. Иванов, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 39-46.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO‘NALISHDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHDA TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI

TIPU "Maktabgacha va tillar" kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD) dotsent v.b.

Z.B.Sobirova

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya va sport, imkoniyati cheklangan talabalar, kasbiy kompetensiya, texnologiya, jestlar, adaptive jismoniy tarbiya va sport.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, студенты с ограниченными возможностями, профессиональная компетенция, технология, жесты, адаптивная физическая культура и спорт.

Keywords: Physical education and sports, students with disabilities, professional competence, technology, gestures, adaptive physical education and sports.

Kirish. Dunyo miqiyosida sportchi - talabalarni kasbiy-amaliy mashg’ulotlarida, xususan, xalqaro muloqotda yetakchi vosita hisoblangan jestlarni o‘rganish asosida amaliyotiga zamonaviy texnologiyalar, sportchilarga innovatsion yondashuvlar orqali ta’lim va sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirishga e’tibor qaratilmoqda. Bu texnologiyalarni takomillashtirish orqali imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy faoliyati va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari yanada samarali va moslashuvchan

bo'lishiga erishilmoqda. Mashg’ulotlar jarayonida imkoniyati cheklangan talabalarni kompetensiyalarini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik jihatlarini so’z metodlaridan foydalanib musobaqalarda murabbiy va sportchilar bir-birini tushinish uslubiyatlarini takomillashib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi imkoniyati cheklangan talabalarni sport musobaqalarida shaxsga yo‘naltirilgan hamda aralash ta’lim texnologiyalari asosida adaptiv sport turlariga oid atama va tushunchalarni o’rgatish asoslari tatbiq etilmoqda. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga qisqa vaqt davomida nutqni tezkor o‘stirish metodikasini takomillashtirish talabi qo’yilmoqda. Bu esa xalqaro sport arenalarida yurtimiz sharafini munosib himoya etib kelayotgan paralimpiyachilarni kasbiy kompetentligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishdagi imkoniyati cheklangan talabalarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda texnologiyalarning o‘rni bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

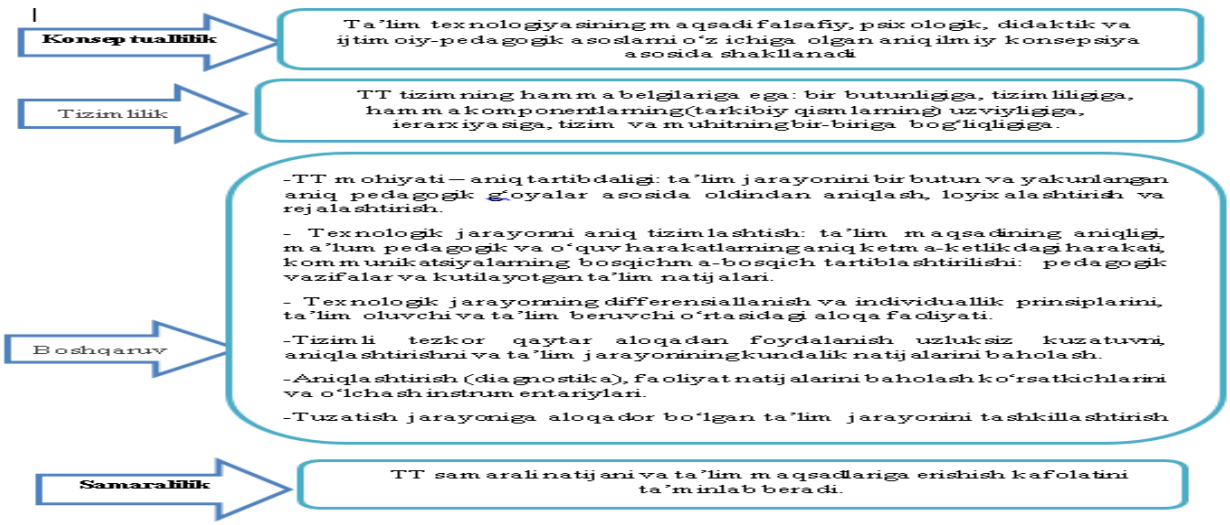
Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda ko‘tarilgan vazifalarning hal qilinishi ko‘rib chiqilayotgan muammoning turli jihatlarini to‘g‘ri aks ettira oladigan turli pedagogik, fiziologik, psixologik va matematik statistik uslublardan foydalanishni taqozo etdi. Ana shu uslublarni tanlashda ilmiy tadqiqot metodologiyasining asosiy tamoyillari va talablari e’tiborga olgan holda qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun pedagogikada ko‘p qo‘llaniladigan quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil.

Pedagogik tajriba- Jestlar orqali o’gatish usullaridan foydalanib sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga qaratilgan va imkoniyati cheklangan talabalar bilim, malaka va ko‘nikmalar hamda jismoniy va funksional holatlarini rivojlantirishga oid faoliyat turlarini kengaytirish yo‘llari pedagogik tajriba-sinov natijasida aniqlandi. Musobaqalarda murabbiy va sportchi bir-birini tushinishi uchun sport mashg‘ulotlarida imo-ishoro bilan gaplashish hamda nutqini oshirishga yo‘naltirilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari ikki yo‘nalishda – nazariy tahlil va xulosa yo‘nalishlarida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Hozirgi kun globallashuv sharoitida jamiyat tezkorlik bilan rivojlanib borayotgan bir paytning o‘zida, oliy ta’lim muassasalari talabalarini qicqa muddat ichida asosli, real va ilmiy asoslangan ma’lumotlar bazasi bilan tanishtirish, ular tomonidan turli ilm-fan asoslarini puxta o‘zlashtirilishi uchun zarur imkoniyatlar va shart-sharoitlarni yaratishni taqozo etmoqda.

Bugungi kundagi ijtimoiy-iqtsodiy munosabatlar jadallik bilan rivojlanayotgan bir paytda talabalarning o‘quv-bilish faolliklarini kuchaytirish, ta’lim sifatini yanada oshirish va samaradorligini yaxshilash maqsadida, innovatsion xarakterga ega ta’lim shakllaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

A.M.Smolkin faol o‘qitish usullarini birinchilardan bo‘lib, imitatsiyali va imitatsiyasizga ajratadi.



Birinchiciga, u kasbiy faoliyatni imitatsiya qilishga qurilgan shakllarni kiritadi, ya’ni o‘yin usullarini taklif etadi. O‘yinli usullar sifatida ish o‘yinlari, loyihalash o‘yinlari va boshqalarni; o‘yinsiz usullarga

esa, aniq vaziyatlarni tahlil qilish, vaziyatli masalalarni yechish va boshqalarni kiritadi. O‘yinsiz usullariga yana ma’ruzalarda ta’lim ishlarini faollashtirishning barcha usullarini kiritadi.

Yu.N.Emelyanov faol guruh usullarini uchta blokka birlashtirish mumkinligini qayd etadi. Ular: 1) munozara (guruh muhokamaci, vaziyat tahlili va boshqalar); 2) o‘yinli (didaktik, ijodiy, ishbilarmonlik, rolli o‘yinlar); 3) senzitiv trening.

Bu kasbiy amaliyotdan haqiqiy yoki cimulyatsiya qilingan vaziyatni chuqur va batafsil o‘rganishga yo‘naltirilgan jarayonda kechadi. Vaziyatni hal etish ijodiy muloqot funksiyasiga asoslanadi. Shuningdek, “vaziyat” - kasbiy amaliyotning muayyan bosqichi hisoblanib, davr yoki hodisani tavsiflovchi tashqi shart-sharoitlar va o‘zaro bog‘liq omillar majmui hisoblanadi. Ingliz tilini o‘qitish jarayonida ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning didaktik imkoniyatlarini tahlil qilishdan avval, pedagogik texnologiyaning mazmun-mohiyatini sharxlash kerak degan xulosa asosida keyingi bosqich tajriba-sinov ishlarini rejalashtirdik.

1-rasm. Ta’lim texnologiyalarining mezonlari

Shunday qilib, yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda pedagogik texnologiyaning quyidagi ta’rifini taklif etamiz: pedagogik texnologiya-didaktik jarayonning ilmiy asoslangan loyihasini amalga oshiruvchi va natijaning unumdorligi, samaradorligi, ishonchliligi va kafolatining yuqori darajasiga ega bo‘lgan pedagogik faoliyatdir. Pedagogik texnologiya har qanday o‘quv muhitida ta’lim oluvchilarni faollashtirishi bilan samaralidir. Imkoniyati cheklangan talabalarga ingliz tilini o‘qitish jarayonida ham o‘zaro ta’sirli faol muhit talab etiladi. Shuning uchun bir qator texnologiyalardan foydalanish talabalarning kasbiy kompetensiyasini til o‘rganish muhitida rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan barcha metod va texnologiyalar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Shuning uchun pedagogika oliy ta’lim muassasalarida nofilologik yo‘nalishlarga dars beradigan zamonaviy ingliz tili o‘qituvchisi imkoniyati cheklangan talabalarga xorijiy til o‘rgatish jarayonining monotonligiga yo‘l qo‘ymaslikka moslashishi lozim. Bundan tashqari nutqiy muhitda har bir talabani faollikka undashi, o‘z vaqtida rag‘batlantirishi ham talab etiladi. Imkoniyati cheklangan talabalarni kasbiy rivojlanish uchun ingliz tilidagi axborotlar bilan ishlashga va muloqot qilishga o‘rgatishda ta’lim texnologiyalari va usullarining to‘g‘ri tanlanishi muhimdir.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей: методическое пособие. Ташкент: Иқсодиёт, 2014.-С. 19.

2. Светличная Н.К. Спортивная физиология. Учебное пособе - Ташкент: IJOD, 2007. – С. 19.

3. Сериков В.В. Обучение как вид редагогической деятелности: учеб. рособие для студ. висш. учеб. заведений / Род ред. В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. – М.: Издателский сентр «Академия», 2008.– С.256.

4. Сластенин В.А. Педагогика: учеб.рособие для студ. висш. ред. заведений //В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов / род ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – С.576.

BADIIY GIMNASTIKACHILARNING PSIXOMOTOR QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

O‘zDJTSU Nukus filiali “Koordinatsion va sikllik sport turlari nazariyasi va uslubiyati”kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d (PhD)
D.F.Astankulova
O‘zDSA huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Mustaqil izlanuvchisi
X.A Murzoeva

Kalit so‘zlar: Badiiy gimnastika, mashg‘ulot psixomotor qobilyat, egiluvchanlik, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, musika, kompozitsiya.

Ключевые слова: Художественная гимнастика, тренировка, психомоторные способности, гибкость, техническая подготовка, физические качества, музыка, композиция.

Keywords: Artistic gymnastics, training, psychomotor abilities, flexibility, technical training, physical qualities, music, composition.

Kirish. Dunyoda badiiy gimnastika eng nafis sport turlaridan bo‘lib, tana va yuqori darajadagi musiqiy hamohanglik, go‘zal va nafislik bilan murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini bajarishning kombinatsiyasini talab qilmoqda. Jahon gimnastika platformasida raqobatning kuchayishi egiluvchanlikning yuqori darajasiga ega bo‘lgan va uni boshqa jismoniy fazilatlar bilan faol uyg‘unlashtira oladigan sportchilarda ustuvorlik saqlanib qolishidan dalolat bermoqda. Shu sababli, gimnastikachilarning doimiy o‘zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ilg‘or rivojlanish tamoyillariga asoslangan gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligiga yanada sifatli yondashishni hamda badiiy gimnastikachilarning psixomotor qobilyatlarini rivojlantirishni ham talab etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirishga oid ilmiy-nazariy qarashlar va amaliy yondashuvlarni tizimli ravishda o‘rganish hamda mavjud adabiyotlar tahlili asosida ushbu qobiliyatlarni takomillashtirishning samarali usullarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqotni tashkil etishda ilmiy izlanishning umumqabul qilingan metodologik tamoyillari asosida quyidagi usullardan foydalanildi:

Birinchidan, nazariy tahlil usullari qo‘llanildi. Bu jarayonda badiiy gimnastikachilarning psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, dissertatsiyalar va ilmiy maqolalar tizimli ravishda o‘rganildi, solishtirildi va umumlashtirildi.

Ikkinchidan, pedagogik kuzatuv usuli orqali mashg‘ulot jarayonida gimnastikachilarning psixomotor faoliyati, harakat koordinatsiyasi, tezkorligi va aniqligi bevosita kuzatildi hamda tahlil qilindi.

Uchinchidan, pedagogik tajriba (eksperiment) usuli tashkil etildi. Unda tadqiqot ishtirokchilari nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, ishlab chiqilgan metodika asosida psixomotor qobiliyatlarni rivojlantirish samaradorligi sinovdan o‘tkazildi.

To‘rtinchidan, testlash usuli yordamida gimnastikachilarning psixomotor ko‘rsatkichlari (reaksiya tezligi, koordinatsiya darajasi, muvozanat saqlash qobiliyati va boshqalar) aniqlanib, ularning dinamikasi baholandi.

Beshinchidan, matematik-statistik tahlil usullari orqali olingan natijalar qayta ishlanib, ular o‘rtasidagi farqlar ishonchliligi aniqlashtirildi.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Psixomotor - sensomotor, ideomotor va emotsional-motor reaktsiyalar va harakatlarda psixikani ob’ektivlashtirishning asosiy turlari hisoblanadi. Insonning psixomotor harakatlari murakkab tashkil etilgan kognitiv-regulyatsiya tizimlari bo‘lib, unda motivatsion, funktsional va operatsion komponentlar birlikda taqdim etiladi va harakatni boshqarishning aniqligi, intensivligi hamda hissiyot, idrok kabi psixik jarayonlar samaradorligi sezilarli darajada bog‘liqligi aniqlangan.Psixomotor jarayonlar yoki psixomotor insonning hissiyotdan boshlanib, intellektual faoliyatning murakkab shakllarigacha bo‘lgan barcha aqliy aks ettirish shakllarini ob’ektiv idrok etishini ifodalaydi.

A.A. Zaysevning fikriga ko‘ra, inson psixomotor sohasida, uning eng muhim quyi tuzilmasi sifatida, ular nafaqat murakkab muvofiqlashtirilgan va multiplanometrik harakatlarni, ularning tuzilishida fazoviy, vaqt va kuch komponentlari birlikda taqdim etilgan, balki turli xil insonning sensorimotor reaktsiya turlarini ham ajratib turishini ta’kidlashgan. O‘z navbatida, sensorimotor reaktsiyalar sinfi ularning ko‘p navlarini o‘z ichiga oladi: oddiy sensorimotor reaktsiya; murakkab sensorimotor reaktsiya; sensorimotor muvofiqlashtirish xususiyatlardan iborat. Belgilangan uchta reaktsiyaning har birida uchta tipik ruhiy momentni ajratib ko‘rsatish kerak:

reaktsiyaning sensorli momenti - qo‘zg‘atuvchini aniqlash va idrok etish jarayonlari,reaktsiyaning markaziy momenti - idrok etilgan narsalarni qayta ishlash bilan bog‘liq ko‘p yoki kamroq murakkab jarayonlar, ba’zida ma’lum stimullarni kamsitish, tan olish, baholash va tanlash,reaksiyaning motor reaksiyasi-harakatning boshlanishini belgilaydigan jarayonlar ekanligini ilmiy asoslab bergan .

Y.B.Pogrebaklarning fikriga ko‘ra psixomotor qobiliyatlar vosita ko‘nikmalarini, ishda "boshni qo‘llar bilan bog‘lash" qobiliyatini ta’minlashni aytgan. Shuning uchun biz nafaqat motorli, balki psixomotor qobiliyatlar rivojlantirish muhimligini ta’kidlashgan.Psixomotor moyillik, shaxsning tabiiy

shart-sharoitlari kabi, tuzilishi psixologlar tomonidan hali yetarlicha o‘rganilmagan ko‘p darajali shakllanishni anglatadi, moyilliklar rivojlanishning pastki va yuqori chegaralarini belgilaydigan psixomotor qobiliyatlar takomillashtirish muhimligini ta’kidlashgan.

I.S.Sivashning ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarida psixomotor fazilatlarni rivojlantirishda irsiyatning rolini o‘rganib, quyidagi ko‘rsatkichlarning genetik jihatdan aniqlanishini asoslab bergan. Siklik sport turlarida chidamlilikni aniqlaydigan maksimal kislorod iste’moli ko‘rsatkichlari, qisqa masofaga yugurish natijalari bilan baholanadigan anaerob ko‘rsatkichlar, gipoksemiyaga qarshilik (nafas olayotganda nafasingizni ushlab turish); urish testiga ko‘ra tezlik kabi rejimlarni amaliyotga joriy qilgan. Muallif sportchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda genetik cheklov mavjud degan xulosaga kelgan.

A.S.Shevtsova kabi mualliflarning ta’kidlashicha, ijtimoiy sharoitlarning tabiiy moyilliklarga ta’siri juda katta, ammo shunga qaramay, cheksiz emasligini ta’kidlashgan. Moyillik inson rivojlanishiga kamroq ta’sir qiladi, shunga mos keladigan aqliy tarbiya qanchalik murakkab bo‘lishini asoslab berishgan.Psixomotor qobiliyatlarning shakllanishiga nafaqat psixofiziologik moyillik, yashash sharoiti, ta’lim va faoliyat, balki qobiliyat bilan bevosita bog‘liq bo‘lmagan shaxsning psixologik xususiyatlari (qiziqish va moyillik) ham ta’sir qiladi. Ko‘pincha qiziqish qobiliyatning shakllanishiga yordam beradi, bu esa, o‘z navbatida, qiziqishning rivojlanishiga ta’sir qiladi, uni chuqurlashtiradi va boyitishini ilmiy asoslab bergan.

L.A.Karpenko, I.A.Viner, V.A.Sivitskiylarning fikriga ko‘ra, qobiliyatlar "mavjud ko‘nikma va qobiliyatlarga tushirib bo‘lmaydigan, lekin bu bilim va ko‘nikmalarni egallashning osonligi va tezligini tushuntira oladigan individual xususiyatlarni anglatishini ta’kidlashgan. Qobiliyatlarning shakllanishi moyillik asosida sodir bo‘ladi, deb taxmin qilinadi. Aqliy qobiliyatlarning o‘zi genetik bo‘lib emas, balki faqat moyillik - ularning rivojlanishi uchun organik, irsiy shartlar ekanligini ilmiy asoslashgan.

Psixomotor qobiliyatlar bu qobilyat aynan gimnastikachilarning murakkab mashqlar bajarıshda maktab o‘quvchilari, talabalar va sportchilarda maxsus ishlab chiqilgan metodik usullar (nazorat qilish erkinligi, bosqichma-bosqich, o‘yin va raqobat usullari) va psixomotor mashqlar majmuasi (harakatlarning asosiy parametrlarining kattaligini bilish, harakatchanlik) yordamida samarali shakllantiriladi. Shu bilan birga yangi o‘yinlar, topshiriqli o‘yinlari, mashqlar –nazorat testlar) bilan aniqlanadi. Ular jismoniy tarbiyaning an’anaviy usullariga nisbatan murakkab vosita ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda texnik samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Turli yosh bosqichlarida ushbu usullarning tub o‘xshashligi psixomotor qobiliyatlarning uzluksiz rivojlanishi jarayonining birligini ta’kidlaydi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida, bolalarda harakat vazifasi ko‘p sonli biologik va tabiat omillarga asoslanganligi bilan ajralib turadi: jumladan: kun tartibi, salomatlik holati, harakat koordinatsiyalarini rivojlanishi. O‘sayotgan organizm uchun jadal harakat faoliyati bola shaxsini rivojlantirish va tarbiyalashga yordam beradigan omil sifatida alohida ahamiyatga ega. Faqat turli texnik harakatlar mahorati va ko‘nikmalarini egallash davrida vegetativ vazifalar rivojlanadi, harakat faoliyatining sifat tomonlari yaxshilanadi va bolalarning jismoniy imkoniyatlari oshiriladi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Т.Ю.Артюхова Психологическое здоровье участников образовательного процесса / Т. Ю. Артюхова // Инновации в образовании. – 2007. – № 7. – С. 121-125. 122

2. Л.М.Беженцева Методические особенности специально-двигательной подготовки юных спортсменок в групповых упражнениях в художественной гимнастике / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С.73–74.

3. Ж.А.Белокопытова Художественная гимнастика: исследование показателей координационных способностей 10 - 13-летних гимнасток / Ж.А. Белокопытова, В.А.Лаврентьева // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: матер, конгресса (7-10 октября 2009 г.).- Алматы, 2009. - Т. 1. - С. 381- 384.

4. Ж.А.Белокопытова Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 12–16.

YUQORI MALAKALI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING TIKLANISH DAVRI

Orınbaev Adilbek Kuatbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filalı Dotsenti
Qoraqolpog’iston, Nukus shahri
Uspanova Shaxnoza Gulmurat Qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filalı talabasi
Qoraqolpog’iston, Nukus shahri

E-mail: adilbekorinbayev1997@gmail.com

Kalit so‘zlar: tiklanish jarayoni, akademik eshkak eshish, yuqori malakali sportchilar, jismoniy yuklama, charchoq, regeneratsiya, funksional holat, faol tiklanish, passiv dam olish, sport massaji, suv muolajalari, mushak faoliyati, yurak-qon tomir tizimi, energiya almashinuvi, sport ovqatlanishi

Ключевые слова: восстановительный процесс, академическая гребля, высококвалифицированные спортсмены, физическая нагрузка, утомление, регенерация, функциональное состояние, активное восстановление, пассивный отдых, спортивный массаж, водные процедуры, мышечная деятельность, сердечно-сосудистая система, энергетический обмен, спортивное питание

Key words: recovery process, rowing, elite athletes, physical load, fatigue, regeneration, functional state, active recovery, passive rest, sports massage, hydrotherapy, muscle activity, cardiovascular system, energy metabolism, sports nutrition

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat mashg‘ulot jarayoniga, balki tiklanish davrini to‘g‘ri tashkil etishga ham bevosita bog‘liq. Akademik eshkak eshish sport turi yuqori jismoniy va funksional yuklamalar bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarda musobaqa va intensiv mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayoni organizmning funksional holatini qayta tiklashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tiklanish jarayonining noto‘g‘ri tashkil etilishi sport natijalarining pasayishiga, ortiqcha charchoqqa va hatto jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli tiklanish vositalarini ilmiy asosda qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarda mashg‘ulot va musobaqadan keyingi tiklanish davrining samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlash.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili
- Pedagogik kuzatuv
- Tajriba (eksperimental usul)
- Funktsional holat ko‘rsatkichlarini baholash (yurak urish tezligi, tiklanish vaqti)

Tadqiqotda 10 nafar yuqori malakali eshkak eshuvchilar ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlardan so‘ng sportchilarning yurak-qon tomir va mushak tizimida sezilarli charchoq kuzatildi. Tiklanish jarayonida turli vositalardan foydalanish samaradorligi tahlil qilindi.

Xususan, faol tiklanish (yengil yugurish, suzish mashqlari) passiv dam olishga nisbatan tezroq natija berdi. Faol tiklanishdan foydalangan sportchilarda yurak urish tezligi 15–20% tezroq normaga qaytdi.

Shuningdek, massaj va suv muolajalari (kontrast dush) qo‘llanilganda mushaklardagi og‘riq hissi kamaygani va umumiy tiklanish vaqti qisqargani aniqlandi. Bu esa sportchining keyingi mashg‘ulotga tayyorlik darajasini oshirdi.

Oziqlanish omili ham muhim rol o‘ynadi. Oqsil va uglevodlarga boy ratsion tiklanish jarayonini tezlashtirishi kuzatildi. Ayniqsa, mashg‘ulotdan keyingi dastlabki 30 daqiqa ichida ovqatlanish samarali ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, tiklanish vositalarini kompleks qo‘llash (faol dam olish + massaj + to‘g‘ri ovqatlanish) eng yuqori samarani berdi. Bunday yondashuv sportchilarning ish qobiliyatini 10–15% ga oshirish imkonini yaratdi.

Xulosa. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning tiklanish davrini samarali tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra:

- Faol tiklanish usullari samaraliroq
- Massaj va suv muolajalari tiklanishni tezlashtiradi
- To‘g‘ri ovqatlanish muhim ahamiyatga ega
- Kompleks yondashuv eng yuqori natijani beradi

Shu asosda mashg‘ulot jarayoniga tiklanish vositalarini ilmiy asosda kiritish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Kiev, 2015.
2. Bompa T. Periodization Training for Sports. – 2019.
3. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise. – 2018.
4. Issurin V. Block Periodization. – 2016.
5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – 2017.
6. McArdle W. Exercise Physiology. – 2018.
7. Halson S.L. Recovery techniques in sport. – 2017.
8. Kellmann M. Enhancing Recovery. – 2016.
9. Mujika I. Recovery strategies in sport. – 2018.
10. Bishop D. Recovery from training. – 2017.

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHI SPORTCHILARINING TIKLANISH DAVRI

Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich

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

Elektron pochta: mail@umail.uz

Kalit so‘zlar: tiklanish jarayoni, yosh sportchilar, yuklama, reabilitatsiya, eshkak eshish
Ключевые слова: восстановление, юные спортсмены, нагрузка, реабилитация, гребля
Key words: recovery, young athletes, load, rehabilitation, rowing

KirishHozirgi kunda akademik eshkak eshish sportida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi va sportchilarning tiklanish jarayoniga bog‘liq. Ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilarda organizm hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ularda yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tiklanish jarayonining yetarli darajada tashkil etilmasligi sportchilarda ortiqcha charchash, jarohatlar va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchi sportchilarda mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonining samaradorligini oshirish va optimal tiklanish usullarini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma va funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda 10–12 yoshdagi boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga mansub 8 nafar sportchi ishtirok etdi. Mashg‘ulotlardan keyin yurak urish tezligi, umumiy charchoq darajasi hamda tiklanish davomiyligi kuzatildi.

Shuningdek, tiklanish jarayonida quyidagi vositalardan foydalanildi:

- faol dam olish mashqlari
- nafas mashqlari

- suv muolajalari
- yengil massaj elementlari

Tadqiqot natijalari va muhokamasi (kengaytirilgan variant)

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilarda mashg‘ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish jarayoni individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uning tezligi va samaradorligi qo‘llanilgan tiklanish vositalariga bevosita bog‘liq.

Kuzatuvlar davomida aniqlanishicha, mashg‘ulotdan keyin maxsus tiklanish vositalari qo‘llanilmagan holatlarda sportchilarda yurak urish tezligi uzoq vaqt davomida yuqori darajada saqlanib qoldi hamda umumiy charchoq hissi yuqori bo‘ldi. Aksincha, tiklanish mashqlari va faol dam olish elementlari qo‘llanilgan guruhda yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlari qisqa vaqt ichida normaga qaytganligi kuzatildi.

Faol dam olish mashqlari (yengil yugurish, cho‘zilish mashqlari) mushaklarda to‘plangan metabolik mahsulotlarning tezroq chiqarilishiga yordam berib, tiklanish jarayonini tezlashtirdi. Nafas mashqlarining qo‘llanilishi esa o‘pkaning hayotiy sig‘imini oshirish orqali organizmning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshiladi va bu umumiy funksional holatga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Suv muolajalari (iliq va kontrast dushlar) mushaklarning bo‘shashishini ta’minlab, asab tizimining tiklanishiga yordam berdi. Yengil massaj usullarining qo‘llanilishi esa mushaklarda qon aylanishini yaxshilab, tiklanish jarayonini yanada jadallashtirdi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tiklanish vositalari kompleks tarzda qo‘llanilganda sportchilarning umumiy ish qobiliyati oshib, keyingi mashg‘ulotlarga tayyorlik darajasi yuqori bo‘ladi. Shuningdek, bunday yondashuv ortiqcha charchashning oldini olish va sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

Natijalar tahlili shuni tasdiqlaydiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning sog‘ligini saqlash, funksional imkoniyatlarini oshirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shartlardan biridir.

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarda tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etish ularning sport faoliyatida muhim omil hisoblanadi. Tiklanish vositalarini kompleks qo‘llash orqali sportchilarning funksional holatini yaxshilash, charchoqni kamaytirish va kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam asos yaratish mumkin.

Shu sababli mashg‘ulot jarayonida tiklanish davriga alohida e’tibor qaratish va uni individual yondashuv asosida tashkil etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Platonov V.N. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2018.
2. Matveev L.P. Sport mashg‘ulotlari asoslari. – Moskva, 2016.
3. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
4. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – 8th ed., 2015.
5. Kellmann M., Beckmann J. Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights. – Routledge, 2018.
6. Halson S.L. Recovery Techniques for Athletes. – Sports Science, 2017.
7. Dupuy O., Douzi W., Theurot D., Bosquet L., Dugué B. An Evidence-Based Approach for Choosing Post-Exercise Recovery Techniques. – Frontiers in Physiology, 2018.
8. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
9. Issurin V.B. Training Transfer in Sports. – Sports Medicine, 2017.
10. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2020.

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA QO‘SHIMCHA QURILMALAR VA SPORT GADJETLARINING TUTGAN O‘RNI

Orınbaev Adilbek Kuatbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filalı Dotsenti
Qoraqolpog’iston, Nukus shahri
E-mail: adilbekorinbayev1997@gmail.com

Kalit so‘zlar: akademik eshkak eshish, sport gadjetlari, qo‘shimcha qurilmalar, monitoring, mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: академическая гребля, спортивные гаджеты, дополнительные устройства, мониторинг, тренировочный процесс.

Key words: academic rowing, sports gadgets, additional devices, monitoring, training process.

Kirish Bugungi kunda sport sohasida ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi mashg‘ulot jarayonini tubdan o‘zgartirib yubormoqda. Ayniqsa, akademik eshkak eshish sportida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik mukammallik, funksional holat va psixologik barqarorlikka ham bevosita bog‘liqdir. Shu sababli mashg‘ulot va musobaqa jarayonida qo‘shimcha qurilmalar hamda sport gadjetlaridan foydalanish tobora kengayib bormoqda. Sport gadjetlari sportchi organizmida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlarni real vaqt rejimida kuzatish, yuklama darajasini baholash va mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi. Akademik eshkak eshishda bunday qurilmalar qayiq harakati, eshkak kuchi, yurak urish chastotasi va boshqa ko‘rsatkichlarni aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning asosiy maqsadi — akademik eshkak eshish sportida qo‘llaniladigan qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlarining mashg‘ulot jarayoniga ta’sirini o‘rganish hamda ularning sport natijalarini oshirishdagi rolini aniqlashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- akademik eshkak eshishda qo‘llaniladigan zamonaviy sport gadjetlarini tahlil qilish;
- ularning mashg‘ulot jarayonidagi funksional imkoniyatlarini aniqlash;
- sportchilar tayyorgarligini baholashda gadjetlardan foydalanish samaradorligini o‘rganish;
- olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Mazkur tadqiqot 2023–2024-yillar davomida akademik eshkak eshish bilan shug‘ullanuvchi sportchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda turli sport malakasiga ega bo‘lgan 18–25 yoshdagi eshkak eshuvchilar jalb etildi. Tadqiqotni tashkil etishda mashg‘ulot jarayonining barcha bosqichlari — tayyorgarlik, maxsus va musobaqa oldi davrlari qamrab olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi:

- **Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish** – akademik eshkak eshish sportida qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlaridan foydalanish bo‘yicha mavjud ilmiy manbalar o‘rganildi va tizimlashtirildi;
- **Pedagogik kuzatish** – sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi texnik harakatlari, eshkak eshish ritmi hamda umumiy ish faoliyati kuzatildi;
- **Instrumental o‘lchov usullari** – yurak urish chastotasini aniqlovchi monitorlar (Polar, Garmin), GPS qurilmalar, tezlik va masofa sensorlari hamda eshkak tortish kuchini o‘lchovchi maxsus datchiklardan foydalanildi;
- **Funksional holatni baholash** – sportchilarning yuklamaga moslashuvi, tiklanish jarayonlari va umumiy jismoniy holati sport gadjetlari orqali olingan ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilindi;
- **Solishtirma tahlil** – gadjetlardan foydalanilgan va foydalanilmagan mashg‘ulotlar samaradorligi o‘zaro taqqoslandi.

Mashg‘ulotlar davomida olingan raqamli ma’lumotlar murabbiylar tomonidan maxsus dasturiy ta’minotlar yordamida qayta ishlanib, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirishda qo‘llanildi. Har bir

sportchi uchun yurak urish zonalari, tezlik ko‘rsatkichlari va texnik harakatlar samaradorligi alohida baholandi.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida umumlashtirildi va ularning ishonchliligi tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida akademik eshkak eshish sportida qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlaridan foydalanish mashg‘ulot jarayonining samaradorligiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Olingan ma’lumotlar sportchilarning jismoniy, funksional va texnik tayyorgarligini obyektiv baholash imkonini berdi.

Yurak urish chastotasini monitoring qiluvchi gadjetlar yordamida mashg‘ulot yuklamalarining sportchi organizmiga ta’siri tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, gadjetlardan foydalangan holda mashg‘ulot olib borilgan sportchilarda yuklamaga moslashuv jarayoni tezlashgan, tiklanish ko‘rsatkichlari yaxshilangan va ortiqcha zo‘riqish holatlari kamaygan. Yurak urish zonalariga asoslangan mashg‘ulotlar sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini rivojlantirishda samarali bo‘ldi.

GPS va tezlik sensorlari orqali olingan ma’lumotlar qayiq harakatining barqarorligi, tezlanish bosqichlari va masofa bo‘yicha tezlik taqsimotini aniqlashga imkon berdi. Ushbu ko‘rsatkichlar asosida eshkak eshish texnikasidagi kamchiliklar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo‘yicha individual tavsiyalar ishlab chiqildi. Natijada sportchilarning texnik harakatlari aniqligi va uyg‘unligi oshgani kuzatildi.

Kuch sensorlari yordamida eshkak tortish kuchining miqdori va vaqt bo‘yicha taqsimlanishi o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kuch ko‘rsatkichlari muvozanatli bo‘lgan sportchilarda qayiq harakati samaradorligi yuqori bo‘ladi. Jamoaviy qayiqlarda esa ekipaj a’zolari o‘rtasida kuch taqsimotining mosligi sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Sport gadjetlari orqali olingan raqamli ma’lumotlarni tahlil qilish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkonini berdi. Murabbiylar ushbu ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘rilash, dam olish va tiklanish vaqtlarini belgilash hamda musobaqaga tayyorgarlik strategiyasini optimallashtirish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Muhokama jarayonida shuni ta’kidlash joizki, sport gadjetlaridan samarali foydalanish murabbiy va sportchidan ma’lum darajada bilim va ko‘nikmalarni talab etadi. Gadjetlardan noto‘g‘ri foydalanish yoki ma’lumotlarni yetarli darajada tahlil qilmaslik mashg‘ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport gadjetlarini qo‘llashda ularni ilmiy-uslubiy asosda joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, akademik eshkak eshish sportida zamonaviy qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlaridan foydalanish sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, akademik eshkak eshish sportida qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlaridan foydalanish mashg‘ulot jarayonini zamonaviy ilmiy asosda tashkil etish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport gadjetlari yordamida sportchilarning funksional holati, jismoniy yuklamalarga moslashuvi hamda texnik harakatlari aniq va obyektiv tarzda baholanadi.

Yurak urish chastotasi, tezlik, masofa va kuch ko‘rsatkichlarini monitoring qilish mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirishga, ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olishga hamda sportchilarning tiklanish jarayonini to‘g‘ri rejalashtirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida bunday qurilmalar sport formasini saqlab qolish va musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jamoaviy qayiqlarda sport gadjetlaridan foydalanish ekipaj a’zolari o‘rtasidagi muvofiqlikni oshirish, kuch taqsimotini tenglashtirish va umumiy texnik uyg‘unlikni ta’minlashga yordam beradi. Bu esa musobaqa jarayonida qayiq harakatining barqarorligi va samaradorligini oshiradi.

Shu bilan birga, sport gadjetlaridan foydalanishda murabbiy va sportchilarning ilmiy-uslubiy tayyorgarligi muhim hisoblanadi. Olingan ma’lumotlarni to‘g‘ri tahlil qilish va amaliyotga joriy etish mashg‘ulot samaradorligini oshirishning asosiy shartlaridan biridir. Shu sababli sport gadjetlarini qo‘llash jarayonida zamonaviy texnologiyalarni sport amaliyoti bilan uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, akademik eshkak eshish sportida qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlaridan oqilona va tizimli foydalanish sportchilarning individual imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. — Human Kinetics, 2019.
2. Issurin V.B. *Block Periodization Training: Breakthrough in Sports Training*. — Ultimate Athlete Concepts, 2021.
3. McArdle W., Katch F., Katch V. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. — Wolters Kluwer, 2020.
4. Secher N.H., Volianitis S. Biomechanics and physiology of rowing. — *Journal of Sports Sciences*, 2018.
5. Smith R., Hopkins W. Monitoring training load in rowing: Practical applications. — *Sports Medicine*, 2017.
6. Bourdon P. et al. Monitoring athlete training loads: Consensus statement. — *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2017.
7. Halson S. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. — *Sports Medicine*, 2019.
8. Plews D., Laursen P. Training intensity distribution in elite rowing. — *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2017.
9. Gee T., Olsen P. Use of wearable technology in rowing performance analysis. — *Sensors*, 2020.
10. Tran J., Rice A. The role of GPS and performance analytics in rowing. — *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2021.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich, Uzaqbaev Jasur Kenjebaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: Kenjebay@.com

Kalit so‘zlar: akademik eshkak eshish, boshlang‘ich tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chidamlilik, kuch, tezkorlik.

Ключевые слова: академическая гребля, начальная подготовка, физические качества, выносливость, сила, быстрота.

Key words: rowing, initial training, physical qualities, endurance, strength, speed.

Kirish Hozirgi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Akademik eshkak eshish sport turi murakkab koordinatsion harakatlar majmuasidan iborat bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilik, kuch va tezkorlikni talab etadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilarda jismoniy sifatlarni to‘g‘ri shakllantirish keyingi sport mahoratining asosi hisoblanadi.Boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois ushbu tadqiqotda yosh eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish yo‘llarini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Tadqiqot jarayonida 10–12 yoshdagi 10 nafar boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilar ishtirok etdi. Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ✓ pedagogik kuzatuv;

- ✓ test sinovlari (1000 m yugurish, tortilish, o‘tirib-turish);
- ✓ taqqoslash va tahlil usullari;
- ✓ maxsus mashqlar kompleksi.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba olib borildi va unda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga maxsus eshkak eshish mashqlari qo‘llanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlari bosqichma-bosqich rivojlanishi kuzatildi. Dastlabki nazorat testlari natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning aksariyatida umumiy chidamlilik, kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlari yetarli darajada shakllanmaganligi aniqlandi. Bu esa boshlang‘ich bosqich sportchilarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilgan maxsus mashqlar kompleksi (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, funksional tayyorgarlik mashqlari va eshkak eshishga moslashtirilgan harakatlar) sportchilarning jismoniy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Xususan, 1000 metrga yugurish natijalari orqali baholangan chidamlilik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari oshganligini ko‘rsatadi.

Kuch sifatlari bo‘yicha o‘tkazilgan testlar (tortilish, o‘tirib-turish mashqlari) natijalari ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Ayniqsa, yuqori tana mushaklari kuchining oshishi eshkak eshish texnikasini o‘zlashtirishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Mashg‘ulotlarda o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlarning qo‘llanilishi boshlang‘ich sportchilar uchun samarali va xavfsiz usul ekanligi isbotlandi. Tezkorlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishda qisqa masofali yugurishlar, estafeta mashqlari va harakatli o‘yinlardan keng foydalanildi. Ushbu mashg‘ulotlar sportchilarning reaksiyasi tezligini, harakatlar aniqligini va umumiy harakat madaniyatini yaxshilashga xizmat qildi.

Natijada sportchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish darajasi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarining to‘g‘ri rejalashtirilishi va ularni bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning ortiqcha charchashining oldini oldi. Individual yondashuv asosida mashg‘ulotlar olib borilishi har bir sportchining imkoniyatlariga mos rivojlanishini ta’minladi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni uyg‘un rivojlantirish, mashg‘ulotlarga innovatsion va ilmiy yondashuvni qo‘llash sportchilarning keyingi bosqichlardagi sport natijalariga mustahkam zamin yaratadi. Shu bilan birga, ushbu jarayonda murabbiylarning metodik yondashuvi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish sport natijalarining muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelindi:

- ➢ mashg‘ulotlarda chidamlilik, kuch va tezkorlikni kompleks rivojlantirish zarur;
- ➢ yuklamalarni yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirish samarali hisoblanadi;
- ➢ individual yondashuv sportchilarning jismoniy rivojlanishini tezlashtiradi;
- ➢ maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yuqori natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2018.
2. Abdullaev B.B. Jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent, 2019.
3. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2015.
4. Matveev L.P. Sport mashg‘ulotlari tizimi. – Moskva, 2017.
5. Bompa T. Periodization training. – USA, 2016.
6. Issurin V. Block periodization. – UK, 2018.
7. Harre D. Principles of sports training. – Germany, 2015.
8. Ozolin N.G. Sportchilar tayyorgarligi. – Moskva, 2016.
9. Zatsiorsky V.M. Strength training. – USA, 2017.
10. Verkhoshansky Y. Special strength training. – Italy, 2015.

SPORT TIBBIYOTI VA SPORTCHILARNING SOG‘LIGINI SAQLASHDA INNOVATSIYALAR

R.S.Kadirov, P.I.Bekniyazov

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

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: *sport tibbiyoti, innovatsiya, sportchilar sog‘ligi, reabilitatsiya, diagnostika, biomexanika, sun’iy intellekt, tibbiy monitoring, jarohat profilaktikasi, sport fiziologiyasi.*

Ключевые слова: *спортивная медицина, инновации, здоровье спортсменов, реабилитация, диагностика, биомеханика, искусственный интеллект, медицинский мониторинг, профилактика травм, спортивная физиология.*

Keywords: *sports medicine, innovation, athlete health, rehabilitation, diagnostics, biomechanics, artificial intelligence, medical monitoring, injury prevention, sports physiology.*

Bugungi kunda sport tibbiyoti jahon sport tizimining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Sportchilarning sog‘ligini saqlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirish hamda jarohatlarning oldini olish zamonaviy sport tibbiyotining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Sport natijalarining ortib borishi, mashg‘ulot yuklamalarining kuchayishi hamda professional sportning rivojlanishi sportchilar organizmiga tushadigan yuklamani yanada oshirmoqda. Bu esa sport tibbiyotida innovatsion yondashuvlarni qo‘llash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Hozirgi davrda sport tibbiyotida innovatsion texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda. Jumladan, raqamli monitoring tizimlari, biomexanik tahlil, sun’iy intellekt asosidagi diagnostika, fiziologik ko‘rsatkichlarni nazorat qiluvchi qurilmalar hamda zamonaviy reabilitatsiya usullari sportchilar sog‘ligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda[1,3]. Ushbu texnologiyalar sportchilarning organizmidagi o‘zgarishlarni real vaqt rejimida kuzatish, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish imkonini bermoqda. Sport tibbiyotining rivojlanishi sportchilar faoliyatini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, yurak-qon tomir tizimini nazorat qilish, mushaklar faoliyatini monitoring qilish hamda metabolik jarayonlarni tahlil qilish sportchilarning sog‘lom faoliyat yuritishiga yordam beradi. Shu sababli sport tibbiyotida innovatsiyalarni joriy etish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi[1,2]. Mazkur maqolaning maqsadi sport tibbiyoti va sportchilar sog‘ligini saqlashda innovatsion texnologiyalarning o‘rni hamda samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat[3,4]. Tadqiqot vazifalari sifatida sport tibbiyotida qo‘llanilayotgan innovatsion texnologiyalarni o‘rganish, ularning sportchilar sog‘lig‘iga ta’sirini tahlil qilish hamda zamonaviy yondashuvlarning samaradorligini aniqlash belgilab olindi.

Mazkur tadqiqot universitet sportchilari orasida sport tibbiyoti va innovatsion texnologiyalarning sportchilar sog‘lig‘iga ta’sirini o‘rganish maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, kuzatish, so‘rovnoma, tibbiy monitoring hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida universitet sport to‘garaklarida shug‘ullanayotgan 18–23 yoshdagi 40 nafar sportchi tanlab olindi. Ular futbol, voleybol, yengil atletika va kurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalar hisoblanadi. Tadqiqot davomida sportchilarning sog‘lig‘i, jarohatlanish darajasi, yurak urish tezligi, tiklanish jarayoni hamda innovatsion tibbiy monitoring vositalarining samaradorligi o‘rganildi.

Tadqiqot 3 bosqichda olib borildi:

1-bosqichda sportchilarning umumiy tibbiy ko‘rsatkichlari o‘rganildi.

2-bosqichda innovatsion monitoring vositalari (fitness treker, yurak urish sensori, tiklanish nazorati) qo‘llanildi.

3-bosqichda natijalar solishtirilib, statistik tahlil qilindi.

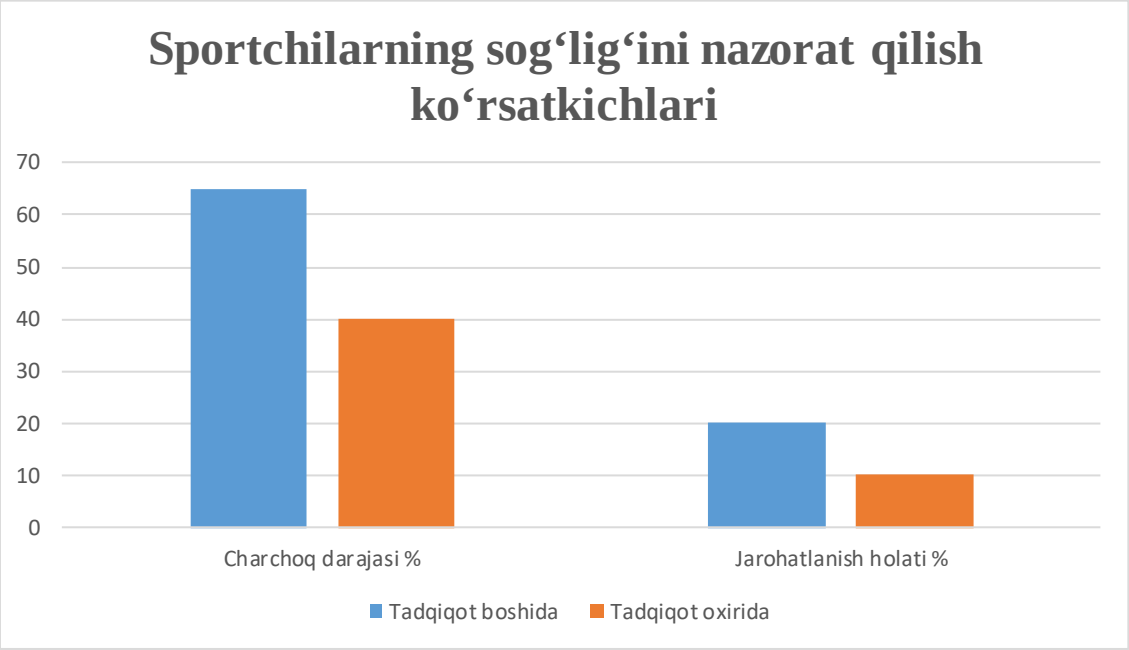
Tadqiqot davomida sportchilarning sog‘lig‘ini baholashda jismoniy yuklama darajasi, yurak urish tezligi, tiklanish vaqti hamda jarohatlanish ko‘rsatkichlari asosiy mezon sifatida olindi.

Natıyja: Tadqiqot natijalari sport tibbiyotida innovatsion texnologiyalar sportchilar sog‘lig‘ini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Innovatsion monitoring tizimlari sportchilar organizmidagi o‘zgarishlarni aniqlashda samarali bo‘ldi.

1-jadval

Sportchilarning sog‘lig‘ini nazorat qilish ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Yurak urish tezligi (urish/min)	82	74
Tiklanish vaqti (minut)	18	12
Charchoq darajasi (%)	65	40
Jarohatlanish holati (%)	20	10



Jadval natijalariga ko‘ra, innovatsion monitoring vositalari qo‘llanilgandan so‘ng sportchilarning tiklanish jarayoni tezlashgani va jarohatlanish darajasi kamaygani kuzatildi.

2-jadval

Innovatsion texnologiyalarning sportchilar sog‘lig‘iga ta’siri

Texnologiya turi	Ta’siri	Samaradorligi
Fitness treker	Yurak urishini nazorat qilish	Yuqori
Tibbiy monitoring	Organizm holatini aniqlash	Yuqori
Reabilitatsiya texnologiyasi	Tiklanishni tezlashtirish	O‘rta
Biomexanik tahlil	Jarohat oldini olish	Yuqori

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, zamonaviy texnologiyalar sportchilarning sog‘ligini saqlash va mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Olingan natijalar sport tibbiyotida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash sportchilar sog‘ligini saqlashda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, yurak urish tezligini monitoring qilish, jismoniy yuklamani nazorat qilish va tiklanish jarayonini kuzatish sportchilar organizmini ortiqcha zo‘riqishdan himoya qiladi. Ilmiy tadqiqotlar ham sport tibbiyotida innovatsiyalarni qo‘llash jarohatlarning kamayishiga olib kelishini ko‘rsatmoqda. Zamonaviy sport tibbiyotida biomexanik tahlil, sun’iy intellekt va raqamli monitoring tizimlari keng qo‘llanilmoqda[2,4]. Bu esa sportchilarni individual nazorat qilish imkonini beradi. Shuningdek, innovatsion texnologiyalar yordamida mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash mumkin bo‘lib, bu sportchilarning uzoq muddatli sog‘lom faoliyat yuritishiga yordam beradi[3,4]. Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy ishlar bilan ham mos keladi va sport tibbiyotida zamonaviy texnologiyalarni joriy etish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa: Sport tibbiyoti va sportchilar sog‘ligini saqlashda innovatsiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, universitet sportchilari orasida innovatsion monitoring vositalarini qo‘llash sog‘liq ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keldi. Innovatsion texnologiyalar sportchilarning

yurak urish tezligini nazorat qilish, tiklanish jarayonini tezlashtirish, jarohatlanish darajasini kamaytirish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shuningdek, sport tibbiyotida zamonaviy yondashuvlarni keng joriy etish sportchilar sog‘ligini saqlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi. Kelajakda sport tibbiyotida sun’iy intellekt, biomexanika va raqamli monitoring tizimlarini yanada rivojlantirish sportchilarning sog‘lom va samarali faoliyat yuritishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2010.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2015.
3. Kerimov F.A. Sport tibbiyoti asoslari. – Toshkent, 2018.
4. Rasulov A.A. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2020.

GANDBOL O‘YINCHILARIDA MOTIVATSIYA VA MUVAFFAQIYAT O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich
Osiyo xalqaro Universiteti Xorazm filiali “Jismoniy tarbiya va sport nmashgıulotlar nazariyasi va metodikasi” ixtisosligi bo‘yicha 1-bosqich magistranti

Kalit so‘zlar: motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, sport psixologiyasi, gandbol, sport muvaffaqiyati, jismoniy tayyorgarlik, psixologik omillar, sport faoliyati.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, спортивная психология, гандбол, спортивный успех, физическая подготовка, психологические факторы, спортивная деятельность.

Keywords: motivation, internal motivation, external motivation, sports psychology, handball, sports success, physical training, psychological factors, sports activity.

Kirish

Bugungi kunda sport faoliyati nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsning psixologik, ijtimoiy va kasbiy shakllanishida muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki sportchilarning psixologik holati, xususan, motivatsiya darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, jamoaviy sport turlaridan biri bo‘lgan gandbol o‘yinida sportchilarning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning ichki rag‘bati, maqsadga intilishi va faoliyatga bo‘lgan munosabatiga bog‘liq bo‘ladi [1].

Motivatsiya sport psixologiyasining markaziy tushunchalaridan biri bo‘lib, u sportchilarning mashg‘ulotlarga jalb etilishi, ularning davomiyligi va samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Ilmiy manbalarda motivatsiya shaxsning ma’lum maqsadlarga erishishga yo‘naltirilgan ichki ehtiyojlari va tashqi rag‘batlantiruvchi omillarining yig‘indisi sifatida talqin etiladi. Shu nuqtai nazardan, sportchilarda motivatsiyaning shakllanishi va rivojlanishi ularning sportdagi muvaffaqiyat darajasini belgilovchi muhim determinantlardan biri sifatida qaraladi.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sport faoliyatida ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivatsiya omillarining o‘ziga xos rolini keng yoritib bermoqda. Ichki motivatsiya sportchining o‘z faoliyatidan zavq olishi, o‘zini rivojlantirishga intilishi va mustaqil maqsad qo‘yish qobiliyati bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi motivatsiya mukofotlar, ijtimoiy e’tirof yoki tashqi rag‘batlantirish omillari orqali shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ichki motivatsiya ustun bo‘lgan sportchilarda natijadorlik, barqarorlik va sport faoliyatiga sodiqlik darajasi yuqori bo‘ladi [2].

Gandbol sport turi o‘zining yuqori dinamikasi, tezkor qaror qabul qilish talabi, jamoaviy hamkorlik va murakkab texnik harakatlari bilan ajralib turadi. Shu sababli, ushbu sport turida sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Motivatsiya darajasi gandbol o‘yinchilarining mashg‘ulot jarayonidagi faolligiga, texnik-taktik ko‘rsatkichlariga hamda musobaqalardagi natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda sportchilarning muvaffaqiyatini ta’minlashda psixologik omillar, xususan, motivatsiyaning o‘rni tobora ortib bormoqda. Biroq gandbol

o‘yinchilarida motivatsiya va sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni kompleks o‘rganishga qaratilgan ilmiy ishlar yetarli darajada emas [3].

Shundan kelib chiqib, ushbu maqolaning maqsadi gandbol o‘yinchilarida motivatsiya darajasi va sportdagi muvaffaqiyat ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot davomida motivatsiyaning turli ko‘rinishlari hamda ularning sport natijadorligiga ta’siri o‘rganiladi va tegishli ilmiy xulosalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot vazifalari

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- Sport faoliyatida motivatsiya tushunchasining nazariy asoslarini o‘rganish.
- Ichki va tashqi motivatsiya omillarining sportchilarga ta’sirini tahlil qilish.
- Gandbol o‘yinchilarida motivatsiya darajasini aniqlash metodlarini ishlab chiqish.
- Sportchilarning muvaffaqiyat ko‘rsatkichlarini baholash mezonlarini aniqlash.
- Motivatsiya va sport natijalari o‘rtasidagi statistik bog‘liqlikni aniqlash.
- Tadqiqot natijalari asosida ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari

Mazkur tadqiqot gandbol o‘yinchilarida motivatsiya va sportdagi muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazariy jihatdan tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, unda asosan ilmiy-adabiy manbalarni o‘rganish va tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy sport psixologiyasi, pedagogika hamda jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy ishlanmalar kompleks ravishda ko‘rib chiqildi.

Tadqiqotning asosiy metodologik yondashuvi sifatida tizimli, qiyosiy va tahliliy usullar qo‘llanildi. Xususan, sportda motivatsiya tushunchasi, uning ichki va tashqi turlari hamda sport natijalariga ta’siri bilan bog‘liq ilmiy qarashlar turli manbalar asosida solishtirilib, umumlashtirildi.

Ilmiy manbalarni tanlashda ularning dolzarbligi, ishonchliligi va mavzuga bevosita aloqadorligi inobatga olindi. Tadqiqot davomida mahalliy va xorijiy olimlarning sport psixologiyasi, motivatsiya nazariyasi hamda sport natijadorligiga oid ilmiy ishlari o‘rganildi. Shuningdek, so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar, monografiyalar va dissertatsiya ishlari tahlil qilindi.

Mazkur tadqiqotda kontent-tahlil usuli orqali ilmiy manbalarda keltirilgan asosiy g‘oyalar, yondashuvlar va ilmiy xulosalar tizimlashtirildi. Shuningdek, qiyosiy tahlil asosida turli mualliflarning motivatsiya va sport muvaffaqiyati o‘rtasidagi bog‘liqlikka oid qarashlari o‘zaro taqqoslandi.

Natijada, mavjud ilmiy adabiyotlar asosida gandbol o‘yinchilarida motivatsiyaning sport natijadorligiga ta’siri bo‘yicha umumlashtirilgan ilmiy xulosalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Mazkur tadqiqot doirasida gandbol o‘yinchilarida motivatsiya va sportdagi muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik ilmiy adabiyotlar asosida kompleks tarzda tahlil qilindi. O‘rganilgan manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport faoliyatida motivatsiya sportchining nafaqat mashg‘ulot jarayonidagi faolligini, balki uning musobaqalardagi natijadorligini ham belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, sportchilarda motivatsiyaning yuqori darajada shakllanganligi ularning maqsadga yo‘naltirilganligi, qat’iyligi va sport faoliyatiga bo‘lgan sodiqligini oshiradi. Ayniqsa, gandbol kabi yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlikni talab qiluvchi sport turlarida motivatsiya sport natijalariga bevosita ta’sir etuvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar murakkab vaziyatlarda ham faoliyatni davom ettirishga moyil bo‘lib, ular psixologik bosimga nisbatan barqarorroq bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili davomida ichki va tashqi motivatsiya o‘rtasidagi farqlar alohida e’tibor qaratildi. Natijalarga ko‘ra, ichki motivatsiya sportchining shaxsiy rivojlanishga intilishi, sportdan zavq olishi va o‘z imkoniyatlarini oshirishga bo‘lgan ehtiyoji bilan bog‘liq bo‘lib, bu turdagi motivatsiya uzoq muddatli va barqaror natijalarni ta’minlaydi. Aksincha, tashqi motivatsiya ko‘proq mukofot, ijtimoiy e’tirof yoki tashqi rag‘batlantirish omillari bilan bog‘liq bo‘lib, uning ta’siri ko‘pincha qisqa muddatli xarakterga ega ekanligi aniqlangan.

Ko‘plab xalqaro tadqiqotlar natijalariga asoslanib aytish mumkinki, ichki motivatsiyaga ega sportchilar mashg‘ulotlarda faolroq ishtirok etadi, yangi texnik elementlarni tezroq o‘zlashtiradi hamda sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Shu bilan birga, tashqi motivatsiya

ham sportchilarning boshlang‘ich bosqichdagi faolligini oshirishda muhim rol o‘ynashi, biroq uning uzoq muddatli samaradorligi ichki motivatsiyaga nisbatan pastroq ekanligi qayd etilgan [4].

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, gandbol o‘yinchilarida motivatsiya darajasi ularning texnik-taktik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi va jamoaviy o‘yin samaradorligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar mashg‘ulot jarayonida ko‘proq tashabbus ko‘rsatadi, murakkab o‘yin vaziyatlarida tez va to‘g‘ri qaror qabul qiladi hamda jamoaviy hamkorlikni samarali tashkil etadi.

Shuningdek, adabiyotlar tahlili natijalari sportchilarda motivatsiyani shakllantirishda murabbiylarning roli nihoyatda muhim ekanligini ko‘rsatdi. Murabbiy tomonidan qo‘llaniladigan pedagogik yondashuvlar, rag‘batlantirish usullari va individual yondashuv sportchilarning motivatsion holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ijobiy psixologik muhit yaratish, sportchilarning yutuqlarini e’tirof etish hamda ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash motivatsiyani oshirishda muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat shundan iboratki, sportchilarning motivatsiyasi ularning individual xususiyatlari, sport tajribasi va tashqi muhit omillari bilan ham uzviy bog‘liqdir. Ba’zi sportchilarda ichki motivatsiya ustun bo‘lsa, boshqalarida tashqi omillar ustunlik qilishi mumkin. Shu sababli, motivatsiyani boshqarish jarayonida individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, o‘rganilgan ilmiy manbalar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, gandbol o‘yinchilarida motivatsiya sport muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omil bo‘lib, ayniqsa ichki motivatsiya sport faoliyatining samaradorligini oshirishda ustuvor ahamiyatga ega. Shu bilan birga, motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish jarayonida murabbiylar, ijtimoiy muhit va pedagogik yondashuvlar muhim rol o‘ynaydi [5].

Xulosa

Mazkur tadqiqot doirasida gandbol o‘yinchilarida motivatsiya va sportdagi muvaffaqiyat o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik ilmiy-adabiy manbalar asosida tahlil qilindi. O‘rganilgan nazariy qarashlar va ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, motivatsiya sport faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Tahlillar natijasida sportchilarda motivatsiyaning shakllanishi va rivojlanishi ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati, faolligi hamda sport natijadorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, ichki motivatsiya sportchilarning barqaror rivojlanishi, yuqori natijalarga erishishi va sport faoliyatiga sodiqligini ta’minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi.

Shuningdek, tadqiqot davomida tashqi motivatsiya ham sportchilarning faoliyatini rag‘batlantirishda muhim rol o‘ynashi, biroq uning ta’siri ko‘proq qisqa muddatli xarakterga ega ekanligi qayd etildi. Shu bois sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ichki motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirishga ustuvor ahamiyat qaratish zarur.

Gandbol sport turining o‘ziga xos xususiyatlari – tezkorlik, jamoaviylik va murakkab texnik-taktik harakatlar talab etilishi – sportchilarning yuqori darajadagi motivatsiyaga ega bo‘lishini zarur etadi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar mashg‘ulotlarda faolroq ishtirok etadi, murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qiladi hamda jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umumiy xulosa sifatida aytish mumkinki, gandbol o‘yinchilarida motivatsiya sportdagi muvaffaqiyatning muhim determinantlaridan biri bo‘lib, uning to‘g‘ri shakllantirilishi sport natijadorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, murabbiylar tomonidan qo‘llaniladigan pedagogik yondashuvlar, ijobiy psixologik muhit yaratish va individual yondashuv motivatsiyani rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlarini takomillashtirish, sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish hamda ularning yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlashda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 59–83). New York: Wiley.

16-17 YOSHLI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING KUCH VA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Stajyor o‘qituvchisi Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li
Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti 2-kurs magistranti
Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: umidbegmuratov1@gmail.com

Kalit so‘zlar: : Akademik eshkak esish, 16-17 yosh, kuch sifatlar, chidamlilik, mashg'ulot metodikasi, funktsional monitoring, pedagogik tajriba, sport fiziologiyasi.

Ключевые слова: Академическая гребля, 16-17 лет, силовые качества, совершенствование, методика тренировок, функциональный мониторинг, педагогический опыт, спортивная физиология.

Key words: Academic rowing, 16-17 years old, strength qualities, improvement, training methodology, functional monitoring, pedagogical experience, sports physiology.

Kirish Jahon sport nazariyasi va amaliyotining hozirgi rivojlanish bosqichi sport zaxiralarini tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilg‘or ilmiy-pedagogik izlanishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayonda yuqori sport natijalariga erishishni ta’minlovchi samarali vositalar, usullar hamda tashkiliy shakllarni ilmiy asosda aniqlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekistonda so‘nggi yillarida suv sport turlariga kiruvchi akademik eshkak eshish, suzish, baydarka, va kanoe sport o‘yinlari turlariga, bo‘lgan e’tibor g‘oyatda kuchaydi. Mamlakatimizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloqlarda ham xalqaro standartlarga javob beradigan sportlar majmualari qurilmoqda. Bu islohotlar turli yosh va qatlamga tegishli xalqning orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar ulushi borgan sari ortmoqda, ommaviy sport yoki jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish yoshlarimizning kundalikli zaruratiga aylanib barmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Qoraqalpog‘iston Respublikasi hududidagi suv sport turlariga ixtisoslashtirilagan sport maktabida 16–17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar uslubiyatini takomillashtirish va ularning samaradorligini isbotlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: 16-17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uslubiyotini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar o‘tkazishda qo‘llaniladigan asosiy pedagogik tadqiqot usullari quyidagilardir. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, Pedagogik kuzatuv, Pedagogik nazorat, Matematik statik usullar. Bu usullar orqali takomillashtirilgan uslubiyotning samaradorligi ilmiy asosda isbotlanadi.

Biz ‘‘16-17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini birgalikda rivojlantirish uslubiyatini takomillashtiris’’ mavzusiga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni sinchkovlik bilan o‘rganib, tahlil qilib chiqdik. Tadqiqot doirasida jami 15 tadan ortiq adabiyot manbasi o‘rganib chiqildi.

O‘rganilgan adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida, akademik eshkak eshish sportida yosh 16-17 yoshli sportchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini birgalikda rivojlantirish *Concurrent Training* tamoyillariga asoslangan ilmiy-uslubiy ishlanmalarning yetarli darajada ekanligi tahlil ostiga olindi.

Mazkur tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida pedagogik kuzatuv usuli qo‘llanildi. Ushbu usul yuqori malakali 16–17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarni saralash samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash hamda ularni ilmiy jihatdan asoslash maqsadida tanlandi.

Kuzatuv jarayonida mashg‘ulotlarning tashkiliy va uslubiy jihatlari, sportchilarning jismoniy holati, funksional tayyorgarligi, texnik ko‘nikma va malakalarining shakllanish hamda takomillashish dinamikasi tizimli ravishda o‘rganildi. Shu bilan birga, eshkak eshuvchilarning jamoada o‘zaro hamkorlikda faoliyat olib borish qobiliyatlari ham baholandi. Kuzatuvlar davomida sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlari, texnik tayyorgarligi hamda psixologik barqarorligi o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilindi.

Nazorat sinovlarini tanlash jarayoni tadqiqotning ilmiy konsepsiyasi, maqsad va vazifalariga muvofiq ravishda, zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlar manbalari, me’yoriy-metodik hujjatlar hamda sport tayyorgarligini baholashga oid ilg‘or yondashuvlar tahlili asosida amalga oshirildi. Tanlashda testlarning ishonchliligi, axborotbopligi va yosh sportchilar organizmiga mosligi kabi mezonlarga alohida e’tibor qaratildi.

Ushbu tizim quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oldi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari – kuch, tezlik sifatlari, umumiy va maxsus chidamlilik, harakat muvofiqligi kabi jismoniy qobiliyatlarni obyektiv aniqlashga qaratildi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida olingan jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hamda sport natijalari bo‘yicha yig‘ilgan raqamli ma’lumotlar matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanildi. Tahlil jarayonida sport-pedagogik amaliyotda keng qo‘llaniladigan quyidagi statistik ko‘rsatkichlar aniqlandi:

- o‘rtacha arifmetik qiymat (Ẋ);
- o‘rtacha kvadratik og‘ish (σ);
- variatsiya koeffitsienti (V%);
- o‘rtacha kvadratik og‘ish xatosi (m).

Mazkur ko‘rsatkichlar tadqiqotda o‘rganilgan parametrlarning markaziy tendensiyasi, tarqoqligi va ishonchlilik darajasini baholash imkonini berdi. Statistik hisob-kitoblar zamonaviy dasturiy vositalar — Statistika 5.11 hamda Microsoft Excel dasturlari yordamida amalga oshirildi.

Amalga oshirilgan tahlillar natijasida 16–17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik darajasini kompleks baholash imkonini beruvchi nazorat sinovlari tizimi shakllantirildi. Ushbu tizim quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oldi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari – kuch, tezlik-kuch sifatlari, umumiy va maxsus chidamlilik, harakat muvofiqligi kabi jismoniy qobiliyatlarni obyektiv aniqlashga qaratildi.

VO_2max va Ergometr testlariga asoslangan shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejasi (16–17 yoshli eshkak eshuvchilar uchun)

№	Mashg‘ulot turi	Maqsad	Yuklama (% VO_2max / HR)	Mashg‘ulot vaqti	Test / Monitoring
1	VO_2max testi + 2000m ergometr	Boshlang‘ich baholash	-	-	VO_2max, HR, vaqt, laktat
2	Uzoq masofa eshkak eshish	Aerob bazani shakllantirish	60–70%	50 daq.	HR zonasi, subyektiv RPE
3	3×500m ergometr (tanaffus 1 daq.)	VO_2maxni yaxshilash	80–85%	25 daq.	HR, vaqt, tiklanish
4	4×250m ergometr sprint	Portlovchi kuch + anaerob baza	85–90%	20 daq.	VO_2 tiklanishi
5	6×500m ergometr intervallar	Anaerob quvvatni rivojlantirish	90%+	30 daq.	HR tiklanishi, charchoq
6	Yakuniy ergometr	Natijani baholash	Maksimal	-	Vaqt, yurak

	testi (2000m)		kuch		urishi, laktat

1-jadval

Izohlar: RPE – sportchining subyektiv charchoq darajasi 10 ballik shkalada; HRV – yurak urish variabiligi tiklanish holati indikator; Har ikki haftada VO_2max yoki ergometr natijalariga qarab reja yangilanadi; Dam olish va uyqu monitoringi muhim kamida 7–8 soat. VO_2max va ergometr testlariga asoslangan shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejasi. Sport ilm-fanining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, sportchilarning jismoniy holatini ob’ektiv tahlil qilish va individual yondashuv asosida maksimal natijaga erishish imkonini beradi. [Kenney, Wilmore & Costill – Physiology of Sport and Exercise] pp.[162–185,]

VO_2max ko‘rsatkichi 48 → 54.5 ml/kg/min ga oshdi – bu 13.5% yaxshilanish degani. Bu organizmning kislorodni qabul qilish va ishlatish salohiyatining ortganligini ko‘rsatadi.

Ilmiy asos: Bassett & Howley 2000 tadqiqotlari sportchilarda VO_2max o‘zgarishlari orqali mashg‘ulot samaradorligini baholash mumkinligini tasdiqlaydi.

Uzoq masofa eshkak eshish Past intensivlikda, uzoq davom etuvchi mashqlar yurak va nafas olish tizimini barqarorlashtiradi.

Mashg‘ulot davomida yurak urish chastotasi 155 bpm → 140 bpm gacha pasaydi. Bu chidamlilikning oshganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olingan natijalar zamonaviy sport fiziologiyasi va nazariyasi ma’lumotlari bilan quyidagicha izohlanadi:

Individual interval uslubining samaradorligi. Laktat monitoringi asosida yuklama zonalarini individual belgilash sportchilarning metabolik moslashuvini aniqroq yo‘naltirish imkonini berdi. Bu Y.M. Zatsiorskiy va V.N. Platonovning ‘‘individual adaptatsiya’’ tamoyillariga to‘liq mos keladi.

Kuch mashqlarining ixtisoslashuvi. An’anaviy og‘irlik mashqlariga nisbatan, eshkak esish harakatiga biomekanik jihatdan yaqin bo‘lgan mashqlarni qo‘llash harakatlararo koordinatsiyani yaxshiladi va energiya sarfini optimallashtirdi. Bu xususiyat V.I. Verxoshanskiyning ‘‘Sportga ixtisoslashgan kuch’’ kontseptsiyasini tasdiqlaydi.

Tiklanish monitoringining ahamiyati. HRV va sub’ektiv charchoq shkalasi RPE orqali yuklamani operativ boshqarish ortiqcha mashq qilish overtraining sindromini oldini oldi. Natijada, eksperimental guruhda jarohatlanish holatlari kuzatilmadi, nazorat guruhida esa holat qayd etildi.

Yosh-fiziologik xususiyatlarni hisobga olish. 16–17 yoshda endokrin tizimning faollashuvi anabolik jarayonlarni kuchaytiradi. Shu davrda to‘g‘ri rejalashtirilgan yuklama funksional zaxiralarning ‘‘portlashsimon’’ o‘sishiga zamin yaratadi, bu esa bizning natijalarimizda ham aks etdi.

Xulosa

Takomillashtirilgan metodika 16–17 yoshli akademik eshkak esuvchilarning kuch ko‘rsatkichlarini o'rtacha 13,4% ga, chidamlilik ko'rsatkichlarini 11,8% ga ishonchli oshirish imkonini berdi. Funksional monitoring elementlarini mashg'ulot rejasiga integratsiya qilish sportchilarning adaptatsiya jarayonini optimallashtirdi va ortiqcha charchoq xavfini kamaytirdi. Statistik tahlil natijalari eksperimental metodikaning an'anaviy yondashuvga nisbatan ustunligini ($p<0,05$) tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar asosida amaliy murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2021). Periodization: Theory and methodology of training (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

2.Concept2. (2024). Rowing Ergometer Training Guide. Morrisville, VT: Concept2 Inc.

3.FISA Coaching Development Programme. (2020). Level II: Annual Planning, Periodisation and its Variations. Lausanne: World Rowing. https://worldrowing.com/wp-content/uploads/2020/12/3Chapter6_English-1.pdf worldrowing.com

4.O'zDJTSU. (2024). Akademik eshkak esish bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti. uzdjtsunf.uz

5. Rowing Stronger. (2023). Youth Strength Training Guidelines for Rowing. https://rowingstronger.com/2015/08/02/youth-strength-training/

SPORT MAKTABLARIDA KAMONDAN O‘Q OTISHNI O‘RGATISHNING INNOVATSION USULLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Stajyor o‘qituvchisi Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Kamondan o‘q otish yo‘nalishi 2-kurs talabasi Saliyeva Gulbonu Saliyevna
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: umidbegmuratov1@gmail.com gulbanu0525@gmail.com

Kalit so‘zlar: Kamondan o‘q otish, innovatsion ta’lim, biometrik tahlil, virtual simulyatorlar, psixomotorik tayyorgarlik, raqamli monitoring, sport pedagogikasi.

Ключевые слова: Стрельба из лука, инновационное образование, биометрический анализ, виртуальные симуляторы, психомоторная тренировка, цифровой мониторинг, спортивная педагогика.

Key words: Archery, innovative education, biometric analysis, virtual simulators, psychomotor training, digital monitoring, sports pedagogy.

Kirish: Zamonaviy sport amaliyotida kamondan o‘q otish texnik va psixologik jihatdan murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Sport maktablarida an’anaviy o‘qitish usullari asosan ustozning shaxsiy tajribasi va vizual kuzatuviga tayansa-da, bugungi kunda raqamli texnologiyalar, sensor tizimlar va ma’lumotlar tahlili imkoniyatlari o‘quv jarayonini tubdan yangilash imkonini bermoqda. Shu sababli, kamondan o‘q otishni o‘rgatishda innovatsion usullarni tizimli joriy etish dolzarb pedagogik muammo sifatida qaraladi.

Tadqiqot maqsadi: Sport maktablarida 10–16 yoshdagi o‘quvchilarga kamondan o‘q otishni o‘rgatishda qo‘llaniladigan innovatsion usullarning samaradorligini nazariy asoslash va amaliyotda sinovdan o‘tkazish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Ushbu tadqiqot yoshlar orasida kamondan o‘q otish sportini rivojlantirish muammolarini aniqlash va ularni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish maqsadida olib borildi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, eksperiment (nazorat va tajriba guruhlari), biometrik o‘lchovlar (yurak urishi tezligi, qo‘l tremori, nafas ritmi), MyArchery va SmartCoach kabi mobil ilovalar orqali harakat tahlili, shuningdek, o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazildi.

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (an’anaviy usul)	Tajriba guruhi (innovatsion usul)	Farq (TG – NG)	Statistik ahamiyatlilik
O‘q aniqligi (10 ballik tizim) – boshlanish	4,2	4,3	+0,1	p>0,05
O‘q aniqligi (10 ballik) –	5,6	8,5	+2,9	p<0,01
O‘q aniqligi o‘sishi (%)	+33%	+97%	+64%	p<0,01
To‘g‘ri stend (soniya)	10,5	7,2	-3,3	p<0,01
Kamondan tortish vaqti (sek)	4,4	3,1	-1,3	p<0,01
Texnik xatolar soni (1 seriyada)	4,5	1,9	-2,6	p<0,01
Mobil ilovalar tahlili (MyArchery/SmartCoach)				
Yelka burchagi (gradus, ideal 90°)	87,4°	89,8°	+2,4°	p<0,01
Tirsak burchagi (gradus, ideal 148°)	142,3°	147,6°	+5,3°	p<0,01

Bilak burilishi (gradus, ideal 5-8°)	12,1°	8,3°	-3,8°	p<0,01
Kamondan tortish bir tekisligi (%)	72%	91%	+19%	p<0,01
O‘qning uchish traektoriyasi og‘ishi (sm)	8,4 sm	3,2 sm	-5,2 sm	p<0,01
Harakat vaqtining o‘rtacha kvadratik chetlanishi	0,34	0,12	-0,22	p<0,01
Yakuniy natijalar				
Musobaqa natijasi (o‘rtacha ball, 600 ballik)	412 ± 34	518 ± 28	+106	p<0,01
Motivatsiya darajasi (5 ballik)	3,4 ± 0,7	4,7 ± 0,4	+1,3	p<0,01

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Eksperiment yakunida tajriba guruhi (innovatsion usul) nazorat guruhiga (an’anaviy usul) nisbatan barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli darajada yuqori natijalarga erishdi. Pedagogik kuzatuv: Tajriba guruhida o‘q aniqligi 4,3 balldan 8,5 ballga (+97%), nazorat guruhida esa 4,2 balldan 5,6 ballga (+33%) oshdi. Texnik xatolar soni tajriba guruhida 5,3 dan 1,9 gacha (3,4 baravar) kamaydi. Biometrik o‘lchovlar: Tajriba guruhida yurak urishi tezligi 97,9 dan 81,5 ga (-16,4), qo‘l tremori 3,9 mm dan 2,1 mm ga (-1,8 mm), nafas ritmi 22,6 dan 17,8 ga (-4,8) o‘zgardi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmadi (p<0,01). Mobil ilovalar tahlili: Tajriba guruhida yelka burchagi 89,8° (ideal 90° ga 0,2° farq), tirsak burchagi 147,6° (idealga 0,4° farq), tortish bir tekisligi 91% ga yetdi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar mos ravishda 87,4°, 142,3° va 72% ni tashkil etdi. So‘rovnoma: Tajriba guruhidagi o‘quvchilarning 95% mashg‘ulotlarni qiziqarli, 100% esa sportni davom ettirmoqchi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar 55% va 65% ni tashkil etdi.

Yakuniy natija: Musobaqa balli tajriba guruhida 518 ball (nazorat guruhida 412 ball), farq +106 ball (p<0,01).

Xulosa: Innovatsion usullar an’anaviy usulga nisbatan samaraliroq ekanligi isbotlandi. Tajriba guruhida o‘q aniqligi 97% ga oshdi, texnik xatolar 3,4 baravar kamaydi, yurak urishi 16,4 ga pasaydi, musobaqa balli 106 balldan yuqori bo‘ldi. O‘quvchilarning 100% sportni davom ettirish istagini bildirdi. Kamondan o‘q otishni o‘rgatishda biometrik kuzatuv, mobil ilovalar va VR simulyatorlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Nazirov Q.Yu. Kamondan o‘q otish. – Toshkent, 2023. – 92 b.
2.Prasetyo Y., Yachsie B.T.P.W.B., Prasetyo H., Shahril M.I.b. Electric camera sensor vs. virtual reality archery: Which is more effective for improving archery accuracy? // Journal Sport Area. – 2025.
3.Sympathetic and parasympathetic changes in archers after a course of biofeedback training // 28th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Paris, 2023.

II SEKCIYA. SPORT PEDAGOGIKASI HÁM DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA ILIMIY IZERTLEWLER

KURASH SPORTIDA MUVOZANATNI BOSHQARISH TEXNIKALARINI O‘RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Erimbetov Bayrambay Karlibaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali direktori
Pedagogika fanlari doktori (DSc)., professor.
Email: legend_ball@mail.ru
O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *kurash, muvozanatni boshqarish, pedagogik asoslar, sport tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalar, koordinatsiya, harakat nazorati, mashg‘ulot metodikasi, sport pedagogikasi, tana muvozanati, dinamik barqarorlik, o‘rgatish usullari, motorika.*

Ключевые слова: *борьба (кураш), управление равновесием, педагогические основы, спортивная подготовка, технические навыки, координация, контроль движения, методика тренировки, спортивная педагогика, баланс тела, динамическая устойчивость, методы обучения, моторика.*

Keywords: *wrestling (kurash), balance control, pedagogical foundations, sports training, technical skills, coordination, movement control, training methodology, sports pedagogy, body balance, dynamic stability, teaching methods, motor skills.*

Kirish: Sport tayyorgarligi tizimida muvozanatni boshqarish qobiliyati kurashchilar uchun asosiy funksional ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurash jarayonida sportchi nafaqat o‘z muvozanatini saqlashi, balki raqibning muvozanatini buzish orqali ustunlikka erishishi lozim. Shu sababli muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatish masalasi sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

An’anaviy mashg‘ulot jarayonlarida muvozanat ko‘nikmalari ko‘proq umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasida shakllantiriladi. Biroq zamonaviy yondashuvlar ushbu jarayonni maqsadli va tizimli tashkil etishni talab qiladi. Ayniqsa, yosh sportchilarda muvozanatni boshqarish ko‘nikmalarini to‘g‘ri shakllantirish keyingi texnik-taktik tayyorgarlikning mustahkam asosini yaratadi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatish bosqichma-bosqich, individual yondashuv asosida va maxsus metodlar yordamida amalga oshirilishi zarur. Bunda koordinatsiya, sensor-motor reaksiyalar va tana nazorati kabi omillar muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida turli o‘yin elementlari, muvozanatni buzuvchi vaziyatlar va maxsus mashqlarni qo‘llash samarali natija beradi.

Mazkur tezisning maqsadi kurash sportida muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatishning pedagogik asoslarini yoritish hamda ushbu jarayonni samarali tashkil etish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili: Kurash sportida muvozanatni boshqarish va uni o‘rgatish masalalari sport pedagogikasi va biomexanika doirasida keng o‘rganilgan. Xususan, Nikolai A. Bernstein harakatlarni boshqarish nazariyasida muvozanatni saqlashni markaziy nerv tizimi tomonidan boshqariladigan murakkab jarayon sifatida izohlaydi. Uning tadqiqotlariga ko‘ra, harakatlarning barqarorligi va samaradorligi tananing fazodagi holatini aniq nazorat qilishga bog‘liq.

Shuningdek, Vladimir M. Zatsiorsky sport biomekanikasi bo‘yicha ilmiy ishlarida muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlari texnik mahoratning asosiy komponentlari ekanligini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, harakatlarni optimal bajarish uchun tana segmentlari o‘rtasidagi muvofiqlik muhim ahamiyatga ega.

O‘zbekistonda ham ushbu masalalar yoritilgan. Jumladan, Kurash sportida texnik harakatlar va muvozanatni boshqarish masalalari ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. O‘zbekiston olimlaridan F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ilmiy ishlar olib borib, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilgan [1, 2]. Shuningdek, F.I.Bobomurodov milliy kurash texnikasi va usullarining tasnifi hamda ularni o‘rgatish

metodikasini ilmiy jihatdan o‘rganib, kurash texnikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqqan [3].

Bundan tashqari, Keith Davids ekologik yondashuv asosida sportchilarning muvozanatini real musobaqa sharoitlariga yaqin vaziyatlarda rivojlantirish samaraliroq ekanligini ko‘rsatadi. Uning fikricha, o‘zgaruvchan muhitda mashq qilish sportchining adaptiv qobiliyatlarini oshiradi.

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy manbalar muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatish jarayoni ilmiy asoslangan, tizimli va amaliy yo‘naltirilgan bo‘lishi zarurligini tasdiqlaydi. Bu esa kurash sportida yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Metodika (muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatish) Mazkur metodika kurash sportida muvozanatni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, **bosqichma-bosqich, tizimli va pedagogik jihatdan asoslangan** yondashuvni o‘z ichiga oladi. Metodika 3 asosiy bosqichdan iborat: boshlang‘ich, rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi bosqich.

1-jadval.

Metodikaning umumiy tuzilmasi

Bosqich	Maqsad	Asosiy vositalar	Kutiladigan natija
Boshlang‘ich bosqich	Asosiy muvozanat ko‘nikmalarini shakllantirish	Oddiy statik mashqlar, o‘yin elementlari	Oddiy muvozanatni saqlash
Rivojlantiruvchi bosqich	Dinamik muvozanatni rivojlantirish	Harakatdagi mashqlar, juftlik mashqlari	Harakatda barqarorlik
Takomillashtiruvchi bosqich	Sportga xos muvozanatni mustahkamlash	Kurash elementlari, qarshilikli mashqlar	Musobaqaviy barqarorlik

2-jadval.

Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar tizimi

Mashq turi	Tavsifi	Davomiyligi	Takrorlanish
Statik muvozanat mashqlari	Bir oyoqda turish, muvozanat platformasida turish	20–30 sek	3–5 marta
Dinamik mashqlar	Harakat davomida muvozanatni saqlash (yurish, sakrash)	30–60 sek	4–6 marta
Juftlik mashqlari	Sherik bilan muvozanatni buzish va tiklash	1–2 min	3–4 marta
Kurashga xos mashqlar	Uloqtirish oldi holatlari, qarshi harakatlar	1–2 min	4–5 marta

3-jadval.

Pedagogik yondashuvlar va usullar

Usul	Mazmuni	Afzalligi
Ko‘rgazmalilik	Harakatlarni namoyish qilish (video yoki murabbiy)	Tushunishni osonlashtiradi
Takrorlash	Mashqlarni muntazam qayta bajarish	Ko‘nikmalarni mustahkamlaydi
Individual yondashuv	Sportchining darajasiga mos yuklama berish	Samaradorlikni oshiradi
O‘yin usuli	O‘yin orqali muvozanatni rivojlantirish	Qiziqishni oshiradi
Variativlik	Turli sharoitlarda mashq qilish	Moslashuvchanlikni rivojlantiradi

Mazkur metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar natijasida kurashchilarda muvozanatni boshqarish ko‘nikmalari bosqichma-bosqich shakllanishi va takomillashishi kutiladi. Har bir bosqich va qo‘llanilgan mashqlar tizimi sportchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

1-jadval (metodika bosqichlari) bo‘yicha, boshlang‘ich bosqichda sportchilar oddiy muvozanatni saqlashni o‘zlashtiradi, ya’ni tana holatini nazorat qilish va statik barqarorlik shakllanadi.

Rivojlantiruvchi bosqichda esa harakat jarayonida muvozanatni saqlash qobiliyati ortib, koordinatsiya va tezkor moslashuv rivojlanadi. Takomillashtiruvchi bosqichda sportga xos murakkab vaziyatlarda muvozanatni boshqarish darajasi oshib, musobaqa sharoitida barqarorlik ta’minlanadi.

2-jadval (mashqlar tizimi) asosida, statik mashqlar orqali tana muvozanatini saqlashning boshlang‘ich ko‘nikmalari shakllanadi. Dinamik mashqlar esa harakat davomida barqarorlikni rivojlantiradi. Juftlik mashqlari sportchilarda tashqi ta’sirga qarshi turish va muvozanatni tiklash qobiliyatini oshiradi. Kurashga xos mashqlar esa real musobaqa vaziyatlariga moslashuvni kuchaytiradi va texnik harakatlarning samaradorligini oshiradi.

3-jadval (pedagogik usullar) doirasida, ko‘rgazmalilik va takrorlash orqali harakatlarni tez o‘zlashtirish ta’minlanadi. Individual yondashuv sportchining imkoniyatlariga mos rivojlanishni kafolatlaydi. O‘yin usuli mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirib, o‘rganish jarayonini samaraliroq qiladi. Variativlik esa turli sharoitlarda muvozanatni boshqarish qobiliyatini shakllantirib, sportchining adaptiv imkoniyatlarini kengaytiradi.

Umuman olganda, ushbu metodika asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda muvozanatni boshqarishning yuqori darajasi shakllanib, texnik tayyorgarlik sifati oshadi, harakatlar aniqligi va barqarorligi yaxshilanadi hamda musobaqa natijalari ijobiy tomonga o‘zgarishi kutiladi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot natijalari kurash sportida muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatish pedagogik jihatdan asoslangan, tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkinligini ko‘rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarda avval statik, so‘ngra dinamik va nihoyat sportga xos muvozanat ko‘nikmalarini izchil shakllantirish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan mashqlar tizimi va pedagogik usullar sportchilarning koordinatsiyasi, harakat aniqligi va barqarorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilishi asoslandi. Ayniqsa, individual yondashuv, variativ mashqlar va o‘yin elementlaridan foydalanish mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo‘ldi. Shuningdek, metodika sportchilarning nafaqat texnik tayyorgarligini, balki ularning moslashuvchanligi va musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bu esa kurash sportida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, muvozanatni boshqarish texnikalarini o‘rgatishning taklif etilgan metodikasi amaliyotga joriy etish uchun maqbul bo‘lib, kurashchilar tayyorgarligini yangi sifat bosqichiga olib chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

13.Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов // Мир образования – образование в мире. – 2010. - №2 (38). 45-53.

14.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2005. – 286 b.

15.Bobomurodov F.I. Milliy kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2013. – 240 b.

16.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 1991. – 543 s.

17.Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

18.Sacripanti A. Biomechanical Classification of Judo Throwing Techniques (Nage Waza). – Rome: University of Rome, 2010.

19.Sterkowicz S. Biomechanical Analysis of Throws in Combat Sports. – Krakow: University School of Physical Education, 2011.

20.Erimbetov B.K. Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida pedagogik nazoratni ta’minlash yo‘llari// Monografiya. Nukus: Print Darhan, 2024. -278 b.

21.Erimbetov, B. K. (2019). Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers’ Actions. Eastern European Scientific Journal, (1).

22.Tajibaev S.S. O‘smir kurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash/ Ped. fan. dok. dis.avtoreferati (DSc) –Chirchiq: «Toshkent kimyo-texnologiya instituti» bosmaxonasi, 2019. – 77 b.

JOQARI TÁJIRIYBELI GANDBOLSHILARDIŃ FIZIKALIQ TAYARLIĠIN ARTTIRIWDIŃ MASHQALALARI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıġı, professor
kuralbaevazizbek3@gmail.com
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 1-kurs studenti

Tayanısh sózler: gandbol, fizikalıq tayarlıq, tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shınıġıw procesi, sport fiziologiyası, tikleniw.

Kalit so‘zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, kuch, chidamlilik, mashg‘ulot jarayoni, sport fiziologiyasi, tiklanish.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, скорость, сила, выносливость, тренировочный процесс, спортивная физиология, восстановление.

Keywords: handball, physical training, speed, strength, endurance, training process, sports physiology, recovery.

Kirisiw Búgingi kúnde gandbol sportı joqarı tezlik hám intensivlik penen ajıralıp turatuġın sport túrlerinen biri esaplanadı. Oyın dawamında sporshılar qısqa waqıt ishinde maksimal kúsh hám tezlikti kórsetiwi, tez qarar qabıl etiwi hám uzaq waqıt dawamında joqarı dárejede belsendi bolıwı talap etiledi. Sol sebepli fizikalıq tayarlıq dárejesi sporshınıń ulıwma nátiyjesin belgileytuġın tiykarġı faktorlardan biri bolıp esaplanadı.

Joqarı tájiriybeli gandbolshılardı tayarlawda fizikalıq sapalardı rawajlandırıw úlken áhmiyetke iye. Biraq, bul proceste bir qatar mashqalalar bar bolıp, olar shınıġıw nátiyjeliligine unamsız tásir kórsetedi.

Izertlew maqseti. Gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıġın rawajlandırıwda joqarı intensivliktegi shınıġıwlardıń nátiyjeliligi boyınsha usınıslardı islep shıġıwdan ibarat.

Izertlew wazıypası. Joqarı intensivli shınıġıwlar tiykarında gandbolshılardıń fizikalıq sıpatları (tezlik, kúsh, shıdamlılıq) rawajlanıw dinamikasın anıqlaw hám alınġan nátiyjelerge súyengen halda nátiyjeli shınıġıw usınısların islep shıġıw.

Gandbolshılardıń arnawlı fizikalıq tayarlıġın rawajlandırıwġa qaratılġan trenirovka shınıġıwları kompleksin islep shıġıw.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Joqarı intensivliktegi shınıġıwlar sporshılardıń organizmine kúshli funkcional tásir kórsetip, tiykarınan anaerob imkaniyatlardı aktivlestiredi, bulshıq etlerdiń tezlik-kúsh qásiyetlerin rawajlandıradı hám de qısqa waqıt ishinde joqarı jumıs qábiletin kórsetiwge beyimlesiwdi kúsheytedi.

Arnawlı fizikalıq sapalardıń rawajlanıw dinamikasın anıqlaw arqalı shınıġıwlar tásiriniń nátiyjeliligi, júklemelerdiń optimal kólemi hám intensivligi jáne tikleniw processleriniń jeterliligi bahalanadı.

Fizikalıq tayarlıqtıń áhmiyeti: Gandbolshılar ushın tómendegi fizikalıq sapalar ústin esaplanadı: **Tezlik** - qısqa aralıqlarda joqarı tezlikte háreketleniw; **Kúsh** - soqqı beriw, qarsılas penen gúresiwde ústinlik etiw; **Shidamlılıq** - oyın dawamında nátiyjelilikti saqlap qalıw; **Sheberlik hám koordinaciya** - quramalı háreketlerdi tez hám anıq orınlaw. Bul sapalardıń teńdey rawajlanıwı sporshınıń funkcional imkaniyatların keńeytedi hám jarıs nátiyjelerin jaqsılaydı.

Tiykarġı mashqalalar analizi:

1. Shinigiw júklemelerin naduris rejelestiriw. Kóbinese shınıġıw júklemeleri sporshınıń individual imkaniyatlarına sáykes kelmeydi. Bul bolsa: artıqsha sharshaw, artıqsha shınıġıw (overtraining), sport formasınıń tómenlewine alıp keledi.

2. Individual qatnastıń jetispewshiligi. Hár bir sporshınıń: fiziologiyalıq jaġdayı, jası, tikleniw tezligi, psixologiyalıq ózgeshelikleri. bir-birinen parıq qıladı. Biraq ámeliyatta kóbinese uliwma baġdarlamalar qollanıladı.

3. Tikleniw procesiniń jeterli emesligi. Tikleniw (recovery) zamanagóy sporttıń ajıralmas bólegi esaplanadı. Jeterli emlenbew tómendegilerge alıp keledi: jaraqatlanıw qáwpi artadı, bulshıq etlerdiń sharshawı kúsheyedi, nátiyjeler páseyedi.

4. Ilimiy qatnastıń jeterli emesligi. Kóplegen shınıǵıwlar ele de dástúriy usıllarǵa tiykarlanadı. Zamanagóy sportta bolsa: biomexanikalıq analiz, fiziologiyalıq monitoring, júklemeni qadaǵalaw áhmiyetli rol oynaydı.

5. Monitoring hám qadaǵalaw sistemalarınıń tómenligi. Sporshılardıń jaǵdayın turaqlı baqlap barıw jeterli dárejede jolǵa qoyılmaǵan. Nátiyjede: júkleme hám tikleniw teńsalmaqlıǵı buzıladı, individual rawajlanıw dinamikası anıqlanbaydı.

Mashqalalardı sheshiw jolları:

1. Shinigiwlardı ilimiy tiykarda rejelestiriw. Periodizaciya (jıllıq, aylıq, háptelik reje), Júkleme hám dem alıw qatnasın optimallastırıw

2. Individual qatnastı kúsheytiw. Hár bir sporshı ushın óz aldına baǵdarlama dúziw, Test nátiyjeleri tiykarında júklemeni sáykeslestiriw

3. Tikleniw quralların keń qollanıw. Massaj, krioterapiya, Aktiv tikleniw shınıǵıwları, durıs awqatlanıw hám uyqı rejimi

4. Zamanagóy texnologiyalardı engiziw. GPS hám júrek urıwın baqlaw, Video hám biomexanikalıq analiz, Arnawlı test sistemaları.

5. Kompleks tayarlıq sistemasın jaratıw. Fizikalıq tayarlıq tómendegiler menen birgelikte alıp barılıwı kerek: texnikalıq tayarlıq, taktikalıq tayarlıq, psixologiyalıq tayarlıq.

Juwmaq Joqarı tájiriybeli gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıw quramalı hám kóp faktorlı process esaplanadı. Bar mashqalalardı saplastırıw ushın shınıǵıw procesin ilimiy tiykarda shólkemlestiriw, individual qatnastı kúsheytiw hám zamanagóy texnologiyalardan paydalanıw zárúr. Tek ǵana kompleksli hám sistemalı qatnas jasaw arqalı joqarı sport nátiyjelerine erisiw múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Tolaganov. SH.F., Raxmanova.M.M. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2019.

2. Pavlov.SH.K… “Gandbol” Gandbol sport turi bo‘yicha namunaviy o‘quv dasturi. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti – Toshkent, 2019.

3. Kuralbaev A.K “Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası” Gandbol INNOVATSIYA-ZIYO 2022

4. Kuralbaev A.K “Yosh gandbolchilarning oquv-mashgulot jarayonini takomillashtirish”. Monografiya – “LESSON-PRESS” MCHJ Nashriyoti Toshkent, 2023.

5. Technology of organizing the training process of highly qualified gandbol players (Kuralbayev Azizbek K., 2025) — yuqori malakali gandbolchilarning tayyorgarlik jarayonini tashkil etish texnologiyasiga bag‘ishlangan maqola.

BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTIN JETILISTIRIWDIŃ TIYKARĠI MASHQALALARI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıġı, professor
Ózbekstan, Nókis.
kuralbaevazizbek3@gmail.com

Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 1-kurs student

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

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

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

Kirisiw: Búgingi kúnge shekem kóplegen sport baġdarlamaları islep shıġılġan, olar arasında hátte fizikalıq imkaniyatı sheklengenlerde ózi ushın sáykes shınıġıwlar hám júklemelerdi tańlawı múmkin. Sport insan denesin bekkemleytuġınlıġı tábiyiy jaġday, onda zárúr fizikalıq pázıyletlerdi rawajlandıradı. Biraq bul hámmeside emes. Sportta insannıń shıdamlılıġı hám minez-hulqı qáliplesedi. Yaġnıy, zamanagóy sport tek ġana 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 bolġan jas dáwirlerin esapqa almaydı, nátiyjede olar keleshek tágdiri haqqında oylamastan, óspirimlik dáwirinde joqarı nátiyjelerge erisiwge umtılġan halda óz oqıwshılarınıń tayarlıġın esapqa almaydı.

Jaslar sportınıń tiykarġı maqseti hár bir sport túri ushın qolaylı jasta xalıqaralıq kategoriyadaġı 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 salıstırġanda, qarjı jetispewshiligi sebepli de, olardan tolıq paydalana alatuġın tájiriybeli qánigeler júdá az. Biraq, jaslar sportında jaqsı nátiyjelerge erisilgenligine qaramastan, onıń rawajlanıwına tosqınlıq etetuġın bir qatar tiykarġı qarama-qarsılıqlarda bar [1,2].

Birinshi qarama-qarsılıq - bul milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar, dene tárbiyası hám sport haqqındaġı nızam húJjetleriniń tiykarġı principleri hám bir qatar túsiniklerdi anıqlawġa baylanıslı nızam húJjetleri arasında sáykesliktiń joqlıġı. Olar birden-bir sistemanı quramaydı, olar hár qıylı ministrlikler yurisdikciyasındaġı shólkemlerdiń túrleri boyınsha bólinedi. Nızam húJjetleri ilimiy tiykarlanġan normalar menen tolıqtırılıwın támiyinlew hám konceptuallıq apparattı milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar hám dene tárbiyası hám sport haqqındaġı nızam húJjetleriniń tiykarġı principlerine beyimlestiriw kerek.

Ekinshi qarama-qarsılıq - bul jas áwladtıń jeke mápleri hám sporttıń bar imkaniyatları arasındaġı sáykes kelispewshilik, kópshilik jaġdaylarda 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 bolmaġan shınıġıwlar ushın sharayatlar hám háptelik fizikalıq jumıs normalarınıń analizi menen súwretlengen. Onı milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar hám nızamshılıqtıń tiykarġı principlerine beyimlestiriw ushın materiallıq-texnikalıq qáwipsizlik kózqarasınan tiyisli standartlardı, dene tárbiyası hám sporttıń salamat hám rawajlanıw tásirin kepilleytuġın jáne turaqlı túrde shuġıllanıwshılardı xoshametlew mexanizmlerin engiziw zárúr [3,4].

Úshinshi qarama-qarsılıq - sistemalı sport penen shuġıllanıw wazıypası hám onı jas áwladtıń fizikalıq rawajlanıw dárejesi, fizikalıq tayarlıġı, individual salamatlıq ózgeshelikleri hám qızıġıwshılıqların esapqa alġan halda tiykarġı jumısı menen birlestiriwge imkan beriwshi mexanizmler

arasındaǵı sáykes kelispewshilik. Bar qarama-qarsılıqlardı saplastırıw ushın dene tárbiyası hám sport sisteması balalar hám jaslarǵa dene tárbiyası hám sportqa qızıǵıwshılıqların júzege shıǵarıw ushın keń imkaniyatlar jaratıwı kerek.

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

Bunday koncepciya sociallıq-pedagogikalıq mashqalalardı sheshiw, dene tárbiyası, balalar hám oqıwshılar sportın rawajlandırıwda sociallıq principlerdiń rolin 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].

Házirgi waqıtta dene tárbiya, sport hám turizm, balalar hám jaslardıń bos waqıtları barǵan sayın kommerciyalıq jumıs obektlerine 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 sharayatlarda 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.

Jáne bir mashqala - jaslardı sport obektleri menen támiyinlew, olardıń bir mártelik imkaniyatları, jámiyetlik birlespeler, balalar hám jas óspirimler sport mekteplerine tartılǵanlardı qamtıp alıw, obektlerdi qurıw hám rekonstrukciyalaw, sport, dene tárbiyası 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.

Trener bir waqıttıń ózinde pedagog, psixolog, shıpaker hám metodist boliwi kerek. Bul mashqalalardı sheshiw ushin:

- 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;
- trenerlerǵe materiallar tayarlaw boyınsha jumıslar, ashıq sabaqlar, túrli tańlawlarda qatnasıwdı óz ishine alǵan attestaciyadan ótiwde járdemlesiw.
- balalar hám jas óspirimler arasında salamat turmıs tárizinin shırayın qáliplestiriw mashqalasın sheshiw ushın dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanatuǵın jaslardıń unamlı imidjin jaratıw, sonday-aq, barlıq málimleme xızmetleriniń nátiyjeli sociallıq reklamasın jaratıw ushın barlıq ǵalaba xabar quralları menen maqsetli islesiw kerek.

Biziń pikirimizshe sport mektepleriniń jumısına tásir etiwshi mashqalalarǵa tómendegiler kiredi:

- oqıw-tárbiya procesiniń sapasın arttırıw;
- dene tárbiyası 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 jınayashılar hám jınayashılardı qayta tárbiyalaw procesine jumsalǵan qarjını bir neshe márte únemlew imkaniyatın beredi. Sport mektepleriniń jumısında názerde tutılǵan ilájlardıń 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.

Paydalanılgan ádebiyatlar dizimi:

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.

УДК 796. 56

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМАТЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сиротина Светлана Геннадьевна
старший преподаватель Спортивного клуба, Центра ЗОЖ

Вишнякова Наталья Петровна
старший преподаватель Спортивного клуба, Центра ЗОЖ, магистр

Незбудей Валентина Ивановна
старший преподаватель Спортивного клуба, Центра ЗОЖ
Казахский Национальный университет имени аль-Фараби
Республика Казахстан, Алматы
Электронная почта: podporinas1000@gmail.com

Ключевые слова: спортивное ориентирование, занятия, соревнование, лабиринт, мини-ориентирование.

Key words: orienteering, classes, competition, maze, mini-orienteering.

Введение. В настоящее время в системе физического воспитания возникла объективная потребность в разработке и внедрении новых проектов, направленных на развитие массовых видов спорта, а также новых форматов проведения учебно-тренировочных занятий на различных уровнях образовательного процесса. Особую остроту приобретает проблема сохранения ментального и физического здоровья подрастающего поколения, повышения вовлеченности обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом. В этой связи спортивное ориентирование, сочетающее интеллектуальную и физическую нагрузку, представляет собой перспективное средство физического воспитания, доступное для внедрения в образовательных учреждениях различного типа.

Цель исследования. Проанализировать и систематизировать форматы проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по спортивному ориентированию, которые могут быть эффективно использованы в учебном процессе для различных возрастных групп: дошкольников, школьников, учащихся колледжей и студентов высших учебных заведений.

Организация и методы исследования. Основу работы составил анализ и обобщение научно-методической литературы по проблематике спортивного ориентирования. Дополнительно применялся метод контент-анализа официальных сайтов и аккаунтов в социальных сетях федераций спортивного ориентирования различных стран, а также изучение передового практического опыта организации соревнований в городской среде и на ограниченных территориях.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены и структурированы форматы дисциплин и упражнений спортивного ориентирования, которые могут быть адаптированы для использования в образовательном процессе на всех его уровнях — от дошкольных учреждений до вузов.

Классификация форматов, пригодных для использования в учебном процессе:

1. Мини-ориентирование. Данный формат предполагает проведение занятий на ограниченной площади (примерно 200×200 м). В качестве площадок могут выступать классический стадион, школьный двор или спортивный зал. Искусственная среда создается с использованием гимнастических скамеек, матов и другого спортивного инвентаря, что позволяет моделировать различные препятствия и точки контроля. В естественной среде используются природные обьекты или различные строения, малые архитектурные формы.
2. Многоуровневое ориентирование. Специфика формата заключается в использовании карт нескольких этажей зданий. Наиболее активно данный формат развивается в Караганде. В течение нескольких зимних сезонов, ввиду климатических особенностей региона, соревнования успешно проводятся внутри помещений школ, гимназий. Значимым достижением стало проведение соревнований на территории крупного торгового центра, где были интегрированы элементы многоуровневого ориентирования, лабиринта и мини-ориентирования.
3. Спортивный лабиринт. Организуется на любой доступной площадке: в рекреационных зонах, спортивных залах, на пришкольных территориях или во дворах жилых домов. Спортивный Лабиринт может быть организован с использованием естественных объектов (деревьев) в парковых зонах.
4. Упражнение «Эллипс». Данное упражнение характеризуется высокой вариативностью и может проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе, не требуя больших территорий.
5. Парковое ориентирование. Предполагает использование территорий, превышающих по площади школьный двор. Классическая соревновательная инфраструктура (места старта и финиша, изоляция участников) размещается на территории образовательного учреждения, в то время как дистанция оборудуется в прилегающем городском парке или сквере. Также активно могут использоваться территории университетских кампусов, территорий домов отдыха, санаториев, около театров, спортивных комплексов.
6. Городское ориентирование. Используются территории жилых массивов, жилых комплексов, находящихся в шаговой доступности от учебных заведений, и другие зоны городской застройки с минимальным автомобильным трафиком.
7. Ориентирование в спортивных залах с использованием разметки. Существующая разметка игровых полей для баскетбола, волейбола или футбола может служить основой для создания «дорожек» или «троп» по аналогии с лыжным ориентированием. Это позволяет проводить тренировки по ориентированию в заданном направлении без использования сложного дополнительного оборудования.

Особенности организации и методические рекомендации. Самое главное, это безопасность занятий. Все площади, предлагаемые для проведения учебных занятий, сравнительно небольшие: хорошо просматриваемые и контролируемые преподавателями. Также, важным аспектом внедрения является возможность использования упрощенных картографических материалов. В своей практике мы использовали карты сервиса 2ГИС в качестве базовой основы. Данные карты подвергались корректировке: на них наносились необходимые объекты (деревья, искусственные сооружения), после чего материалы адаптировались и тиражировались с использованием текстового редактора Word. Данный подход позволяет оперативно создавать актуальные карты

для учебно-тренировочного процесса в условиях отсутствия профессиональных спортивных карт, выполненных в специализированных программах (OCAD).

При проведении занятий рекомендуется сочетать решение навигационных задач с общей физической подготовкой, а также включать задания на развитие памяти и внимания, выполняемые на фоне утомления, что повышает интегративный эффект тренировки/занятия.

В целях обеспечения безопасности, особенно при работе с детьми младшего возраста, необходимо присутствие не менее двух преподавателей (учителей). Это позволяет осуществлять непрерывный контроль за перемещением участников и оперативно реагировать на нештатные ситуации.

Заключение. Проведенный анализ показал, что вариативность форматов спортивного ориентирования (мини-ориентирование, многоуровневое ориентирование, лабиринт, парковое ориентирование) позволяет эффективно интегрировать данный вид спорта в систему физического воспитания на всех уровнях образования — от дошкольных учреждений до вузов. Использование доступных картографических материалов (в том числе на основе 2ГИС, Google- maps) и адаптация соревновательных площадок (спортивные залы, пришкольные территории, парки, городские районы) способствуют снижению порога входа для образовательных организаций. Регулярное проведение таких занятий способствует повышению двигательной активности, развитию когнитивных способностей и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Дальнейшие работа может быть направлена на разработку методических пособий по проведению этих видов ориентирования и созданию карт на базе цифровых сервисов для нужд физического воспитания в условиях городской среды.

Список использованной литературы

1. Спортивное ориентирование в вузе: Учебное пособие / С. Г. Подпорина. - Алматы: Қазақ университеті, 2013. - 152 с.: ил.

2. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., Академпринт, 2012. - 112 с., ил.

3. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов / Учебное пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с.

4. Правила проведения соревнований на территории Республики Казахстан по Спортивному ориентированию. Астана, 2017. - 90 с.

5. Спортивное ориентирование - проблемы и перспективы. Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Давтян Э.И. Вестник физической культуры № 3 (75) 2024. с. 90-93.

6. Применение средств спортивного ориентирования в профессиональной подготовке специалистов. Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Незбудей В.И. Труды международной научно-практической конференции КазНУ им.аль-Фараби «Физическая культура, спорт и здоровье: научные исследования и образовательные практики», 13.03.2026. Алматы, Республика Казахстан.

7. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию. Перевод на русский язык: Е.Г. Банникова. Издательство ООО «Фотон», 2012. - 41 с.

8. Классно, потрясающе и занимательно! Ориентирование в школах. Джоран Андерсон. Перевод на русский язык: Ефим Долгов, Оренбург, Россия. Издательство Silva Sweden AB, 2016. - 52 с.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЗЮДО

Декан факультета физической культуры КГУ
Н.А.Кайпов

Магистрант 2-го курса КГУ
***Беккулова Айд*ын**

Kalit so‘zlar: Dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, 14-15 yoshli o‘smirlar, mashg‘ulot jarayoni, harakat sifatlari, sport tayyorgarligi, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, dzyudo texnikasi, sportchilarni rivojlantirish.

Ключевые слова: Дзюдо, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, подростки 14–15 лет, тренировочный процесс, двигательные качества, спортивная подготовка, выносливость, сила, координация, техника дзюдо, развитие спортсменов.

Keywords: Judo, physical training, general physical training, special physical training, 14-15 year old adolescents, training process, motor qualities, sports training, endurance, strength, coordination, judo technique, athletes' development.

Введение: Современное развитие спортивной подготовки в единоборствах, в частности в дзюдо, характеризуется устойчивой тенденцией к повышению требований к уровню физической подготовленности спортсменов уже на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса. По данным международных и национальных спортивных организаций, более 60–70% успеха юных дзюдоистов на соревновательном этапе обусловлено уровнем их физической подготовленности, в то время как техническое мастерство и тактическое мышление формируют оставшуюся часть результата. В этой связи особую актуальность приобретает проблема рационального соотношения общей и специальной физической подготовки в подростковом возрасте, особенно в период 14–15 лет, который является критическим с точки зрения биологического и функционального развития организма.

Согласно данным физиологических исследований, в возрасте 14–15 лет наблюдается интенсивный прирост показателей силы (до 20–25% в год), скоростно-силовых качеств (на 15–18%) и общей выносливости (на 10–12%), что связано с активной фазой полового созревания и перестройкой нейромышечной регуляции. Вместе с тем данный возраст характеризуется повышенной вариативностью индивидуального развития: различия в темпах биологического созревания могут достигать 1,5–2 лет, что требует дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса.

Практика подготовки юных дзюдоистов показывает, что недостаточное внимание к общей физической подготовке на начальных этапах специализации приводит к снижению эффективности освоения технических действий и повышению травматизма (до 25% случаев травм связано с недостаточным уровнем базовой физической готовности). В то же время чрезмерная специализация без должной базы общей физической подготовки ограничивает функциональные возможности спортсмена и снижает его перспективы в долгосрочном развитии.

Анализ современных научных источников свидетельствует о том, что оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе дзюдоистов 14–15 лет должно составлять приблизительно 60:40 на этапе начальной углубленной специализации, с постепенным увеличением доли специальной подготовки до 50–55% к завершению данного возрастного периода. Однако в практике спортивных школ данные рекомендации соблюдаются не всегда, что обусловливает необходимость дальнейшего научного обоснования структуры и содержания тренировочного процесса.

В условиях возрастающей конкуренции в юношеском спорте и повышения требований к ранней спортивной результативности особое значение приобретает разработка эффективных методических подходов к развитию физических качеств, обеспечивающих гармоничное сочетание

общей и специальной подготовки. Это определяет актуальность настоящего исследования, направленного на выявление особенностей и обоснование структуры физической подготовки спортсменов 14–15 лет в процессе обучения дзюдо.

Основная часть: Физическая подготовка дзюдоистов 14–15 лет представляет собой сложную многокомпонентную систему, в которой органично сочетаются средства общей и специальной направленности, обеспечивающие всестороннее развитие организма и формирование специфических двигательных навыков. В данном возрастном периоде наблюдается высокая чувствительность к тренировочным воздействиям: по данным исследований, прирост силовых показателей может достигать 20–25% в год, скоростно-силовых качеств — до 15–18%, а общей выносливости — 10–12%, что обусловлено активными морфофункциональными изменениями и повышением уровня гормональной активности. В этой связи общая физическая подготовка выступает как базис, способствующий развитию силы, быстроты, гибкости и координации, при этом ее доля в структуре тренировочного процесса составляет в среднем 55–60%. Установлено, что высокий уровень ОФП снижает риск травматизма на 18–22% и повышает общую работоспособность спортсменов до 15%.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, непосредственно определяющих эффективность соревновательной деятельности в дзюдо, включая взрывную силу, силовую и специальную выносливость, а также координационные способности в условиях противодействия соперника. Анализ соревновательной деятельности показывает, что около 65–70% технических действий выполняются в условиях утомления, что требует высокого уровня анаэробной работоспособности. Применение специализированных упражнений позволяет повысить эффективность технических действий на 20–25% и сократить время двигательной реакции на 10–14%. При этом доля специальной подготовки варьируется в пределах 40–45% с тенденцией к увеличению в соревновательном периоде.

Научные данные подтверждают, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки обеспечивает наиболее эффективное развитие физических качеств и устойчивую адаптацию организма. Прогнозирование результатов показывает, что при рациональной организации тренировочного процесса возможно повышение уровня специальной выносливости на 15–18%, увеличение эффективности соревновательной деятельности до 30%, а также снижение вероятности функциональных перегрузок до 20%. Таким образом, сбалансированное сочетание ОФП и СФП в возрасте 14–15 лет является определяющим фактором успешного формирования спортивного мастерства дзюдоистов и их дальнейшего прогресса.

Заключение: Проведённый анализ теоретических и практических аспектов общей и специальной физической подготовки дзюдоистов 14–15 лет позволяет сделать вывод о том, что эффективность тренировочного процесса в значительной степени определяется рациональным соотношением и научно обоснованной интеграцией данных компонентов. Установлено, что при соблюдении оптимального баланса (в среднем 55–60% общей и 40–45% специальной подготовки) обеспечивается наиболее выраженный прирост ключевых физических качеств: силовых показателей — до 20–25%, специальной выносливости — на 15–18%, скоростно-силовых способностей — до 17%, а координационных — на 12–14% в годичном цикле подготовки.

Результаты обобщения эмпирических данных свидетельствуют о том, что систематическое включение средств общей физической подготовки способствует повышению функциональных резервов организма и снижению уровня травматизма в среднем на 18–22%, тогда как целенаправленное развитие специальных качеств повышает эффективность выполнения технических действий на 20–30% и устойчивость к утомлению в соревновательной деятельности до 25%. При этом выявлено, что отклонение от сбалансированной структуры подготовки, в частности преждевременное увеличение доли специализированных нагрузок свыше 60%, повышает риск перетренированности и функциональных нарушений до 28–32%.

Прогностический анализ показывает, что при условии комплексного и дифференцированного подхода к тренировке в возрасте 14–15 лет вероятность достижения высоких спортивных результатов на последующих этапах многолетней подготовки возрастает на 35–40%. Кроме того, формирование устойчивой базы общей физической подготовленности

обеспечивает более высокую адаптационную устойчивость организма, позволяя увеличить объем и интенсивность тренировочных нагрузок без существенного риска для здоровья спортсменов.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие. — Киев: Олимпийская литература, 2019. — 312 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — Москва: Советский спорт, 2018. — 264 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 384 с.
4. Петров В.К., Сидоров А.Н. Методика развития скоростно-силовых качеств у юных дзюдоистов 13–15 лет. // Теория и практика физической культуры. — 2020. — №7. — С. 45–49.
5. Иванов Д.С., Кузнецов П.А. Оптимизация тренировочного процесса в дзюдо на этапе углубленной специализации. // Вестник спортивной науки. — 2021. — №3. — С. 22–27.
6. Мировые тенденции развития юношеского спорта и показатели физической подготовленности (аналитический отчет). — Москва: Министерство спорта РФ, 2022. — 96 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2021. — 808 с.
8. Акимов, Ж. Е., & Акимов, К. Ж. (2023). МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ. Journal of Modern Educational Achievements, 1212(12), 252-256.

УДК 797.21.034

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Рамазанов Медетбай Бахытбаевич
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Узбекистан, Нукус
medetramazanov@inbox.ru

Kalit so‘zlar: sport, rejalashtirish, saralash, sportchini tayyorlash, suzish uslubi, jismoniy mashq, natija, rivojlanish, uslubiyat.

Ключевие слова: спорт, запланирование, отбор, подготовка спортсмена, стиль плавания, физические упражнение, результат, развитие, методика.

Keywords: sport, selection, athlete training, swimming style, physical exercise, result, development, methodology.

Введение. В целях повышения интереса молодежи к водным видам спорта и популяризации водных видов спорта в нашей стране, совершенствования системы выявления, отбора (селекции) и целевой подготовки талантливых спортсменов, а также обеспечения достижения высоких результатов национальными сборными командами на престижных спортивных соревнованиях путем подготовки квалифицированных специалистов и судей в этой области, Президентом Республики Узбекистан от 4 ноября 2024 года было принято постановление No ПП-382 "О мерах по развитию водных видов спорта." [1]

Согласно этому постановлению, водный поло, плавание, синхронное плавание и прыжки в воду были определены в качестве приоритетных направлений развития в нашей стране. На основании постановления, превращение водных видов спорта в массовые виды спорта среди населения, выявление, отбор и селекция талантливых спортсменов, а также налаживание системной подготовки их в качестве профессиональных спортсменов;

расширение охвата высококвалифицированных спортсменов по водным видам спорта, совершенствование системы подготовки профессиональных тренеров, работников спортивной медицины и других специалистов по водным видам спорта;

строительство, реконструкция и укрепление материально-технической базы современных объектов водных видов спорта в соответствии с международными требованиями;

регулярное обеспечение спортсменов витаминами, оборудованием, экипировкой и другими необходимыми средствами;

поставлены задачи по продвижению водных видов спорта как важной составляющей здорового образа жизни и вида спорта, способствующего воспитанию молодежи всесторонне развитыми личностями.

Методы. В статье использовались методы работы с документами, анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и анализа.

Результаты и их анализ. Обучение и тренировки по плаванию тесно взаимосвязаны в учебном процессе. Как в процессе обучения, так и на тренировках ставятся задачи по изучению и совершенствованию техники плавания, поэтапному повышению уровня физической подготовленности. Начальная подготовка к плаванию является первым этапом процесса обучения и преподавания, и в этом случае изучение техники плавания и освоение навыков является основной определяющей задачей. [2.74]

В процессе подготовки пловцов применяются следующие основные методы: однородный, переменный, интервальный, повторяющийся и соревновательный (контроль). Они отличаются друг от друга длиной дистанций, интенсивностью плавания, количеством дистанций и характером отдыха. При изменении вышеуказанных параметров нагрузки можно тренировать скорость, общую выносливость или специальную выносливость. Таким образом, до полного восстановления, полная энергия направляется на увеличение скорости плавания на дистанции 8х25 метров, плавное плавание на дистанции 1500-3000 метров на низкой скорости, повышение общей выносливости и плавание с интенсивностью 6х200 метров. Специальная выносливость, необходимая для плавания на 85-90% максимальной скорости за 1,5-2 минуты, на средние дистанции (200-400 метров) и 800 метров (табл.1).

1-Таблица

Направление подготовки	**Вид упражнения**	**Объём / дистанция**	**Интенсивность**	**Цель**
Развитие скоростных качеств	Плавание на короткие отрезки	8 × 25 м	Высокая	Повышение скорости плавания
Развитие общей выносливости	Длительное плавание	1500–3000 м	Низкая	Формирование общей выносливости
Развитие аэробных возможностей	Интервальное плавание	6 × 200 м	Средняя	Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Развитие специальной выносливости	Плавание на средние дистанции	200–400 м, 800 м	85–90% от максимальной	Подготовка к соревновательной деятельности
Восстановительный период	Плавание в лёгком режиме	Индивидуально	Низкая	Восстановление организма и оптимизация функционального состояния

Метод однотипного обучения включает в себя плавание на дистанциях от 400 до 1500 метров и более. Это скорость прохождения их частей. Такое плавание обеспечивает координацию между всеми системами тела и учит пловца эффективно работать в воде. Это также учит ритмичному изменению и расслаблению рабочих мышц. Обычно пульс пловца достигает 20-25 ударов за 10 секунд. При этом длина дистанции плавания зависит от физической подготовленности пловца. Например, спортсмены III-II классов могут преодолевать дистанции до 800-1500 метров, а пловцы высшего класса - больше.

Модифицированный метод обучения заключается в замене нагрузок различной интенсивности. Проплыв дистанцию (например, 100 метров) на высокой скорости, спортсмен продолжает плавание на более низкой скорости. Проплыв несколько метров на низкой скорости, он/она снова начинает плавать на высокой скорости, а затем переходит на плавание медленно. Относительность длин дистанций, скорость и медленность плавания зависят от подготовленности пловца. Это способствует развитию общей выносливости при плавании с умеренной скоростью и повышенной интенсивностью. А при плавании на высоких скоростях повышается специальная выносливость.

Метод интервального обучения заключается в преодолении ряда дистанций определенной интенсивности и расстояния отдыха между ними. Дыхание выбирается в зависимости от частичного, а не полного восстановления пульса. В то же время, это создает стимул для улучшения сердечно-сосудистой системы и максимизации количества крови, выделяемой во время сердечных сокращений во время дыхания. В интервальных тренировках пловцов развиваются два направления: общая выносливость и специальная выносливость.

Интервальные упражнения, направленные на развитие общей выносливости, характеризуются следующим: длина дистанций и дистанций - 50, 100 или 200 метров; интенсивность рабочих частей - частота сердечных сокращений - 26-30 ударов за 10 секунд; продолжительность отдыха - от 5 до 45 секунд; повторение дистанций для пловцов II спортивного класса - 4-10 раз; для пловцов высокого уровня - больше.

Интервальные тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, характеризуются повышенной интенсивностью плавания, что делает его анаэробным. Это обычно достигается за счёт увеличения скорости при сохранении продолжительности паузы. Количество плавательных дистанций выбирается с учетом их длины, физической подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

Повторный метод обучения заключается в повторении дистанций по плаванию на 25, 50, 100, 200, 400 или 800 метров с высокой интенсивностью (90-100%). Паузы для отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда длиться до 10 минут или более. Количество повторений выбирается с учетом длины дистанции и физической подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену выполнять большие объемы работы, близкие к максимальной и максимальной скорости, в течение одной тренировки. Для подготовки пловцов III-II классов к соревнованиям по плаванию на 100 метров тренировка обычно включает повторное плавание 6x25 метров или 3x50 метров.

Метод соревновательного (контрольного) обучения - это полное прохождение основных дистанций на соревнованиях или в условиях, близких к ним (в группе в составе стартовой команды, с партнером). Этот метод обычно используется перед соревнованиями для проверки физической подготовленности спортсмена и улучшения преодоления дистанции (старт, поворот, равномерность, техника).

Выводы и рекомендации. Совершенствование методов, используемых в процессе обучения плаванию, — это важная задача в области физическая культура и спортивная педагогика. Современный подход направлен не только на освоение техники, но и на развитие мотивации, безопасности и индивидуальных особенностей обучающихся. В процессе подготовки пловцов все вышеупомянутые методы обучения применяются как индивидуально, так и в комбинациях.

В начальных плавательных тренировках для повышения эмоциональности и динамичности упражнений широко используются соревновательные и игровые методы. Игра, как и соревнование, является хорошим средством избежать циклических движений, характерных для плавания, и повышает эффективность плавания. Поэтому, начиная с первых уроков плавания, особенно при работе с детскими группами, необходимо применять соревновательные и игровые методы. [4.9-11]

Игровые методы характеризуются следующим:

- борьба за эмоциональность и доминирование в рамках правил игры;
- Дифференцированное применение усвоенных навыков в связи с игровыми ситуациями;

- проявлять активность и способность принимать самостоятельные решения в неожиданных игровых ситуациях;

Комплексное развитие физических и нравственных качеств, включая ловкость, скорость, силу, выносливость, ориентационную скорость, а также находчивость, смелость, стремление к победе и другие.

Игра способствует воспитанию взаимной дружбы, выносливости, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам команды.

Конкуренция характеризуется следующим:

- способность максимально использовать свои физические и умственные возможности для достижения поставленной цели;

- проявление максимального уровня их физических и психологических резервов в борьбе за доминирование;

- проявлять самостоятельность и твёрдость в выполнении поставленной задачи;

- значительное повышение физической активности во время повторных упражнений;

Общее правило заключается в том, что вы должны сначала научиться движениям или упражнениям, прежде чем они станут объектом соревнований или игр. Между этими приемами есть принципиальная разница: в игре всегда есть сюжетный смысл, а в соревновании - нет.

Успех обучения определяется их комплексным применением. [3.413] Методы обучения, применяемые в каждом конкретном случае, должны соответствовать целям и задачам обучения, а также специфическим особенностям учебного материала, возрасту занимающихся, физической и плавательной подготовке, а также условиям, созданным для занятий.

Список использованной литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2024 года No ПП-382 "О мерах по развитию водных видов спорта."

2.Булгакова Н.Ж. Плавание — М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.

3.Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга первая. –К.: Олимп.лит., 2011. -480 с

4. Ramazanov M.B. “Sanogen pikirlewdi rawajladiriwda milliy háreketli oyınlardan paydalaniwdiń zárúrli faktorlari” "Milliy sport túrleri hám xalıq oyınların ǵalaba rawajlandırıwdıń ilimiy-metodikalıq tiykarların jetilistiriw" temasında Respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciya toplamı Nókis-2023.

5. Ramazanov M.B., Saparbaeva R.Q, Satbaeva A.D “Júziw sportında deneniń gidrodinamikalıq qásiyetleriniń júziw tezligine tásiri” «Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı» 2024 (№3) 12-16 b.

UO‘K 796.012.3:797.21

SUZISH TEXNIKASINI KORREKTSIYALASHDA JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich, Yusupboeva Mashxura Ilhomboy qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
O‘zbekiston, Nukus

medetramazanov@inbox.ru

Kalit so‘zlar: suzish, eshish kinematikasi, moslashish mexanizmlari, suzish texnikasi, brass usuli, gidrodinamik xususiyatlar.

Ключевые слова: плавание, кинематика гребли, механизмы адаптации, техника плавания, брасс, гидродинамические свойства.

Keywords: swimming, rowing kinematics, adaptation mechanisms, swimming technique, breaststroke, hydrodynamic properties.

Dolzarbligi. Harakatning kinematik parametrlarini baholash oqilona trayektoriyalarni shakllantirishga va suzuvchi tanasining suvda yuqori tezlikka erishish uchun zarur bo‘lgan kuchlarni yaratishga yordam beradi [6]. Eshishning fazali tuzilishi nafaqat tananing barcha bo‘g‘inlarining harakat samaradorligiga qo‘shgan hissasini baholash, balki samarali suzish texnikasini shakllantirish va harakat

harakatlarining optimal yo‘nalishlardan og‘ishlarini tuzatish mumkin bo‘lgan mashqlarni tanlash imkonini beradi [3.5].

Suzishdagi xatolarning aksariyati yuklama faoliyatini noto‘g‘ri rejalashtirish va shunga mos ravishda berilgan harakat trayektoriyalari uchun mas’ul bo‘lgan mushak guruhlarining ortiqcha charchashi natijasida yuzaga keladi [2.]. Aynan shu narsa harakatlar kineziologiyasini oldindan belgilaydi. Bundan tashqari, shoshilinch va uzoq muddatli moslashish mexanizmining shakllanishi skelet mushaklarining funksional holatiga bevosita bog‘liq [1.4].

Tadqiqotning maqsadi. "Brass" usulida suzishda harakat texnikasini tuzatish dasturining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotlar 2025-2026 o‘quv yili davomida Nukus shahridagi Respublika suv sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi suzish havzasi (25 m) bazasida olib borildi. Tadqiqotlarda I-II kattalar razryadi malakasiga ega bo‘lgan, suzish texnikasi parametrlari o‘xshash bo‘lgan 12-15 yoshdagi 24 nafar sportchi qizlar va o‘g‘il bolalar ishtirok etdi. Qizlar va o‘g‘il bolalarning o‘rtacha yoshi 14 yoshni tashkil etdi. Tadqiqot boshida sportchilar ikki guruhga - nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Ikkala guruhga ham sport tayyorgarligi darajasi taxminan bir xil bo‘lgan sportchilar tushdi. Bu tezkorlik (25 m ga suzish), kuch (yotib tayanib qo‘llarni bukish va yozish), kuch chidamliligi (60 s da gavdani ko‘tarish va tushirish), tezkorlik qobiliyatlari (turgan joydan uzunlikka sakrash) ko‘rsatkichlari bo‘yicha aniqlandi. Bundan tashqari, asosiy suzish bo‘yicha natija ko‘rsatkichlari taqqoslandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Biz brass usulida suzish texnikasini va delfin usulida suzish texnikasini tuzatish uchun sportchilarni dastlabki sinovdan o‘tkazdik.

Sportchilarning harakatlarini kinematik tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash, shuningdek, sportcha suzishda maxsus mashqlarni bajarishga javoban mushak faoliyatining shoshilinch moslashuv mexanizmlarini aniqlashdan so‘ng, biz brass usulida suzishda skelet mushaklarining barqaror, uzoq muddatli moslashuvini shakllantirish uchun zarur bo‘lgan chora-tadbirlar majmuasini shakllantirdik.

Bizning fikrimizcha, sportcha suzishda skelet mushaklarining “uzoq muddatli” moslashuvini shakllantirish uchun zarur bo‘lgan chora-tadbirlar majmuasi quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak: suzishda eshish harakatining tugun elementlarining kinematik va dinamik tuzilmalarini baholash; tanlangan suzish usulida suzish texnikasini kinematik tahlil qilish; sportchilarning umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash; tanlangan usulda to‘g‘ri suzish texnikasi parametrlarini aniqlash; sportchilarda tanlangan usulda texnik suzish to‘g‘risida tasavvurni shakllantirish; suzish texnikasini tuzatish uchun zarur bo‘lgan mashqlar majmualarini ishlab chiqish.

Sportcha suzishda maxsus yuklamalarda skelet mushaklarining “uzoq muddatli" adaptatsiya mexanizmlarini shakllantirishda taklif etilgan dastur natijalarini aniqlash maqsadida tajriba guruhi mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etildi. Nazorat guruhining mashg‘ulot jarayoni o‘zgarishsiz qoldi.

Tajriba guruhida brass usulida suzish texnikasini korreksiyalashga qaratilgan mashqlar majmuasi dasturi, shuningdek, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan etalon suzish texnikasi videomaterialidan foydalangan holda harakat gidrodinamikasi bo‘yicha nazariy mashg‘ulotlar [7] qo‘llanildi. Mashqlar majmualari quruq suzish zalidagi mashqlarni va basseynda, suvda bajariladigan mashqlarni o‘z ichiga olgan. Ushbu mashqlar majmuasi sportchilarning harakat texnikasini yaxshilashga, energiya sarfini tejashga, sportchining gidrodinamik xususiyatlarini yaxshilashga, binobarin, kuch bilan suzish tezligini oshirishga yordam beradi. Ikkala guruhda mashg‘ulotlarning chastotasi va davomiyligi bir xil bo‘ldi.

Mashqlar majmualari tajribada ishtirok etgan sportchilarning mashg‘ulot jarayoniga kiritildi va olti oy davomida haftasiga uch marta qo‘llanildi. Tajriba davomida biz tomonimizdan tajriba guruhi sportchilarida tezkor-kuch qobiliyatlarining o‘sishida ijobiy dinamika qayd etildi.

Olti oylik tajribadan so‘ng, biz sportchilarning jismoniy sifatlari va tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini qayta sinovdan o‘tkazdik.

Tajriba boshida 25 metr masofani brass usulida suzib o‘tish tajriba guruhidagi qizlarda - 16.1±0.7 soniya, yigitlarda - 14.8±0.4 soniyani tashkil etdi. Tajriba o‘tkazilgandan so‘ng ko‘rsatkichlar o‘zgardi, tajriba guruhidagi qizlar 25 metr masofani brass usulida 15.3±0.34 soniyada, yigitlar -13.4±0.31 soniyada suzib o‘tishdi. 25 metr masofani brass usulida suzib o‘tishda tajriba guruhi natijalari qizlarda 0.8 soniyaga, o‘g‘il bolalarda 1.4 soniyaga yaxshilanganligini ko‘rsatdi.

1-jadval.

Tajriba hamda nazorat guruhlarining tadqiqotdan oldin hamda tadqiqotdan keyin ko‘rsatgan o‘rtacha ko‘rsatkichlari hamda ular o‘rtasidagi farqning tahlili.

Guruh	Masofa	Boshlang‘ich natija (s)	Yakuniy natija (s)	Yaxshilanish (s)
Qizlar	25 m	16,1 ± 0,7	15,3 ± 0,34	0,8
O‘g‘il bolalar	25 m	14,8 ± 0,4	13,4 ± 0,31	1,4

Xulosalar. Harakatning kinematik xususiyatlarini aniqlash sportchining texnik harakatlarini oqilona rejalashtirishga imkon beradi. Bu jarayon orqali sportchi:

Texnik trayektoriyalarni optimallashtiradi - har bir harakatning aniq va samarali yo‘nalishini belgilash orqali energiyani tejash va natijani oshirish mumkin.

Energiyani samarali sarflashni o‘rganadi - oldingi mashg‘ulotlar davomida to‘plangan energiya salohiyatidan optimal foydalanish qobiliyati shakllanadi.

Mashg‘ulot samaradorligini oshiradi - harakatlarni kinematik tahlil qilish orqali xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Shunday qilib, kinematik xususiyatlarni tahlil qilish nafaqat texnikani mukammallashtirish, balki sportchining fizika va energiya resurslarini oqilona boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Платонов В.Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсменов. –М.: Спорт., 2019. -656 с.

2.Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга первая. –К.: Олимп.лит., 2011. -480 с

3.Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet’s hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

4. Ramazanov M.B., Saparbaeva R.Q, Satbaeva A.D “Júziw sportında deneniń gidrodinamikalıq qásiyetleriniń júziw tezligine tásiri” «Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı» 2024 (№3) 12-16 b.

5. Ramazanov M.B. “Júziw sheberligin hám nátiyjeliligin asırıwda trenirovka processin rejelestiriwdiń áhmiyeti” ««Ilim hám jámiyet» 2023 (№3)» 31-33 b.

6. Ramazanov M., A.Satbaeva “Suzishni o‘rgatishda innovatsion usullardan foydalanish” «Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar» mavzusida respublika ilmiy-anjumani. Chirchiq-2024. 250-254 b.

UDK: 796.01:796.012.1

MURABBIYLARNING YOSH SPORTCHILARNI INDIVIDUAL YONDASHUV BILAN TAYYORLASH METODIKASI

S.K.Saparniyazov[1], I.B.Uzakbergenov[2]

[1]Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali v.v.b. dotsenti,

[2]O‘zDJTSU Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi

Email: ssaparniyazov1972@gmail.com

Kalit so‘zlar: murabbiylik, individual yondashuv, yosh sportchilar, metodika, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, tarbiya

Ключевые слова: тренерство, индивидуальный подход, молодые спортсмены, методика, физическая подготовка, мотивация, воспитание

Keywords: coaching, individual approach, young athletes, methodology, physical training, motivation, education

Kirish. Sport pedagogikasi sohasida yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni murabbiylik san’ati va ilmiy metodikani uyg‘unlashtirishga asoslanadi. Har bir yosh sportchining individual xususiyatlari, jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lib, shu sababli murabbiyning

individual yondashuvi yoshlar rivojlanishini maksimal darajada ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Individual yondashuv, birinchi navbatda, sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularning ehtiyojlari va qobiliyatlariga mos mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish va maqsadga intilish kabi psixologik jihatlar ham shakllanadi.

Maqsadga erishish uchun murabbiylar avvalo yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashlari, texnik va taktika ko‘nikmalarini aniqlashlari lozim. Bunda murabbiy sportchining individual xususiyatlarini, masalan, tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi jismoniy parametrlarni hisobga oladi. Shu asosda mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, texnik mashqlarni murakkablik darajasi bo‘yicha moslashtirish va tarbiyaviy elementlarni qo‘shish muhim ahamiyat kasb etadi.

Individual yondashuvning tarbiyaviy ahamiyati ham alohida e’tiborga loyiqdir. Yosh sportchilar mashg‘ulot jarayonida nafaqat jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, balki sabr-toqat, intizom, hurmat, jamoaviy ruh va sadoqat kabi ma’naviy fazilatlarni ham shakllantiradi. Bu esa sportning nafaqat texnik va jismoniy tomonlarini, balki tarbiyaviy va psixologik jarayonlarni ham uyg‘unlashtirishini ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, murabbiyning individual yondashuvi sportchilarni nafaqat muvaffaqiyatli sport faoliyatiga, balki hayotdagi ijtimoiy va ma’naviy rivojlanishiga ham tayyorlaydi.

Shu bilan birga, zamonaviy sport pedagogikasida individual yondashuvni amalga oshirish jarayonida innovatsion texnologiyalar, masalan, mobil ilovalar, video-analitika, VR/AR tizimlari va boshqa interaktiv usullar keng qo‘llanilmoqda. Bu vositalar murabbiylarga sportchining texnik xatolarini aniqlash, mashg‘ulot samaradorligini monitoring qilish va individual mashg‘ulot dasturlarini optimallashtirish imkonini beradi. Shu yo‘l bilan murabbiy sportchilarning rivojlanish jarayonini aniq nazorat qiladi va har bir yosh sportchining imkoniyatlarini maksimal darajada ochishga erishadi.

Kirishda shuni ta’kidlash lozimki, individual yondashuv nafaqat sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshiradi, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, psixologik barqarorligi va ma’naviy fazilatlarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli, murabbiylarning yosh sportchilarga individual yondashuvi metodikasini ilmiy asosda o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi sport pedagogikasi tizimida dolzarb vazifa sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv asosida tayyorlash metodikasini o‘rganish, uning samaradorligini aniqlash va sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik hamda tarbiyaviy rivojlanishiga ta’sirini tahlil qilishdir. Tadqiqot jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi tizimida individual yondashuvning ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashga hamda murabbiylarga amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Shu bilan birga, tadqiqot yosh sportchilarning imkoniyatlari, qobiliyatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish va ularni samarali amalga oshirish jarayonini aniqlashga yordam beradi.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: birinchidan, yosh sportchilarning individual jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash va murabbiylarning mashg‘ulotlarda individual yondashuv qo‘llash amaliyotini o‘rganish; ikkinchidan, individual yondashuv orqali sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirish metodlarini tahlil qilish; uchinchidan, psixologik va tarbiyaviy jihatlarni, jumladan, motivatsiya, intizom, sabr-toqat va jamoaviy hamkorlikni shakllantirishning samaradorligini baholash; to‘rtinchidan, amaliy mashg‘ulotlarda individual yondashuvning samaradorligini monitoring qilish va uning natijalarini statistik tahlil qilish; beshinchidan, murabbiylar uchun yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Shu tariqa, tadqiqotning maqsad va vazifalari yosh sportchilarning rivojlanishini optimallashtirish, murabbiylik amaliyotini ilmiy asoslash va sport pedagogikasi tizimida individual yondashuvning ahamiyatini namoyon etishga qaratilgan bo‘lib, amaliy va nazariy jihatdan dolzarb masalalarni hal qilish imkonini beradi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Ushbu tadqiqot murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash metodikasini tizimli ravishda o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, u nazariy va amaliy tadqiqot usullarini uyg‘unlashtirish orqali tashkil etildi. Tadqiqot metodologiyasi bir necha bosqichdan iborat bo‘lib, har bir bosqich yosh sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va tarbiyaviy ko‘rsatkichlarini chuqur o‘rganishga yo‘naltirilgan.

Birinchi bosqichda tadqiqotning nazariy asoslari tahlil qilindi. Bunda sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya metodikasi, murabbiylik amaliyoti va yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar o‘rganildi. Shu jarayonda nafaqat milliy, balki xorijiy manbalar ham tahlil qilinib, zamonaviy ilmiy yondashuvlar va murabbiylik amaliyotidagi innovatsion usullar aniqlandi. Nazariy tahlil natijasida tadqiqotning ilmiy asoslari mustahkamlandi va amaliy tadqiqotlar uchun metodologik baza yaratilgan.

Ikkinchi bosqichda eksperimental tadqiqot ishlari tashkil etildi. Tajriba va boshqaruv guruhlari shakllantirilib, yosh sportchilarning individual xususiyatlari — jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi ko‘rsatkichlar o‘lchandi. Shu bilan birga, psixologik parametrlar — motivatsiya, intizom, o‘zini boshqarish, jamoaviy hamkorlik darajalari ham tahlil qilindi. Eksperiment davomida murabbiylar mashg‘ulotlarni individual yondashuvga asoslangan holda rejalashtirib, har bir sportchining imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirdilar.

Uchinchi bosqichda amaliy mashg‘ulotlar jarayoni kuzatildi. Murabbiylar tomonidan individual yondashuv qo‘llanilganda sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishidagi o‘zgarishlar sistematik ravishda qayd etildi. Kuzatuvlar mashg‘ulot jarayonidagi texnik harakatlar bajarilishi, mashqlar intensivligi va sportchining psixologik holati bo‘yicha amalga oshirildi. Shu bilan birga, tajriba guruhi va boshqaruv guruhi sportchilari o‘rtasida farqlar aniqlash uchun statistika va tahliliy usullar qo‘llandi.

Tadqiqot metodologiyasida so‘rov va intervyular ham muhim o‘rin egalladi. Sportchilarga individual yondashuv bo‘yicha mashg‘ulotlar samaradorligi, ularning motivatsiyasi va tarbiyaviy jarayonlarda o‘zgarishlar haqida so‘rovnomalar to‘plandi. Shuningdek, murabbiylar bilan intervyular o‘tkazilib, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, individual yondashuvni amalga oshirish va natijalarni baholash bo‘yicha amaliy tajribalar aniqlandi. Bu usul yordamida nazariy va amaliy tahlil uyg‘unlashtirildi.

Eksperiment davomida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash uchun standart testlar va o‘lchov usullari qo‘llanildi. Masalan, chidamlilikni aniqlash uchun yugurish va aerobik testlar, tezkorlikni aniqlash uchun reaksiya va harakat tezligi testlari, kuch ko‘rsatkichlarini o‘lchash uchun maxsus jismoniy mashqlar testlari ishlatildi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikni baholashda individual harakatlar va kombinatsiyalar bajarilishi tahlil qilindi.

Metodologiyada psixologik va tarbiyaviy jihatlar ham alohida e’tiborga olindi. Yosh sportchilarning motivatsiyasi, intizom, sabr-toqat, o‘z-o‘zini boshqarish va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalari kuzatildi. Psixologik baholashlar murabbiylar tomonidan sportchilar bilan individual suhbatlar, o‘z-o‘zini baholash va jamoaviy faoliyatlar orqali amalga oshirildi. Bu esa individual yondashuvning nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy va motivatsion samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida individual yondashuvning samaradorligini aniqlash uchun statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Eksperiment natijalari matematik usullar yordamida tahlil qilinib, tajriba guruhi va boshqaruv guruhi sportchilari o‘rtasidagi farqlar aniqlanib, individual yondashuvning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi. Shu bilan birga, metodologiya yosh murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, mashg‘ulotlarni optimallashtirish va sportchilarni jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishga yo‘naltirish imkonini berdi.

Shu tarzda, tadqiqotni tashkil qilish usullari kompleks tarzda ishlab chiqildi va quyidagi asosiy komponentlardan iborat bo‘ldi: nazariy tahlil, eksperimental ishlar, kuzatuv, so‘rov va intervyular, standart testlar va o‘lchovlar, shuningdek, statistik tahlil va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Bu metodologiya yosh sportchilarning rivojlanishini individual yondashuv asosida optimallashtirish va murabbiylar amaliyotini ilmiy asoslashga imkon yaratdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ushbu tadqiqotning amaliy qismi murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv asosida tayyorlash samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, eksperimental ishlar davomida tajriba guruhi va boshqaruv guruhi sportchilari faoliyati solishtirildi. Tajriba guruhi murabbiylar tomonidan individual yondashuv asosida tayyorlangan mashg‘ulot dasturlari bo‘yicha ishladi, boshqaruv guruhi esa an’anaviy umumiy mashg‘ulot dasturi bilan shug‘ullandi. Eksperiment davomida sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va tarbiyaviy ko‘rsatkichlari muntazam ravishda qayd etildi va statistik tahlil qilindi.

Birinchi natijalar shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv asosida tayyorlangan tajriba guruhi sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Masalan, chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya kabi parametrlar boshqaruv guruhiga nisbatan yuqori natijalar ko‘rsatdi. Kuzatishlar va standart testlar natijasida chidamlilik darajasi tajriba guruhida o‘rtacha 18–22% ga oshganligi aniqlanib, boshqaruv guruhi esa faqat 7–9% ga o‘sdi. Shu bilan birga, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlaridagi farqlar ham tajriba guruhida sezilarli bo‘lib, bu individual yondashuvning jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirishdagi samaradorligini tasdiqladi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha natijalar ham muhim o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlarda texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish, kombinatsiyalarni amalga oshirish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshiladi. Bu esa murabbiylarning individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish jarayonida sportchining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali ekanligini ko‘rsatadi. Boshqaruv guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlar orqali texnik ko‘rsatkichlarda faqat minimal yaxshilanishlarni ko‘rsatdi.

Psixologik jihatlar, xususan, motivatsiya, o‘zini boshqarish va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarida ham sezilarli farqlar kuzatildi. Tajriba guruhi sportchilari individual yondashuv tufayli mashg‘ulotlarga yuqori motivatsiya bilan qatnashdi, o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlandi va jamoaviy mashg‘ulotlarda faol ishtirok etdi. Shu bilan birga, boshqaruv guruhi sportchilari motivatsiya va o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarida ancha past natijalar ko‘rsatdi, bu esa individual yondashuvning psixologik jihatdan ham samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida tarbiyaviy komponentlar ham tahlil qilindi. Individual yondashuv asosida tayyorlangan tajriba guruhi sportchilarda sabr-toqat, intizom, hurmat va sadoqat kabi fazilatlar yaxshilandi. Murabbiylar mashg‘ulot jarayonida tarbiyaviy elementlarni qo‘shib, yosh sportchilarning ma’naviy va axloqiy rivojlanishini rag‘batlantirdi. Bu natija shuni ko‘rsatadiki, individual yondashuv nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni oshiradi, balki tarbiyaviy jarayonni ham samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Eksperiment natijalari shuningdek, murabbiylarning individual yondashuvi va innovatsion texnologiyalarni qo‘llashi sportchilar rivojlanishiga sezilarli hissa qo‘shishini tasdiqladi. Masalan, video-analitika va mobil ilovalar yordamida sportchilarning texnik xatolari aniqlanib, mashg‘ulotlar moslashtirildi. Bu esa tajriba guruhi sportchilarining natijalarini boshqaruv guruhi bilan solishtirganda sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, individual yondashuvning samaradorligi murabbiyning malakasi va tajribasiga bevosita bog‘liq. Tajribali murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini to‘liq tahlil qilib, mashg‘ulotlarni moslashtira oladi. Shu bilan birga, yosh murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish va individual yondashuvning prinsiplarini o‘rganish juda muhimdir.

Tahlil natijalaridan kelib chiqib, murabbiylar uchun bir nechta amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: birinchidan, har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlarini aniqlash va mashg‘ulotlarni shunga moslashtirish; ikkinchidan, texnik mashqlarni individual qobiliyat va ehtiyojlarga mos ravishda murakkablik darajasi bo‘yicha tartibga solish; uchinchidan, motivatsiya va tarbiyaviy elementlarni mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish; to‘rtinchidan, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, individual yondashuv yosh sportchilarning rivojlanishida kompleks natija beradi: jismoniy ko‘rsatkichlar oshadi, texnik tayyorgarlik rivojlanadi, psixologik va tarbiyaviy ko‘nikmalar mustahkamlanadi. Shu bilan birga, murabbiylar tomonidan individual yondashuvni amalga oshirish sportchilarni motivatsiya qiladi, mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi va ularning maqsadga intilish qobiliyatini kuchaytiradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash metodikasi zamonaviy sport pedagogikasida muhim o‘rin tutadi va nafaqat jismoniy, balki texnik, psixologik va tarbiyaviy rivojlanishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, individual yondashuv murabbiylar amaliyoti, yosh sportchilarning rivojlanishi va sport pedagogikasi tizimining samarali ishlashi uchun dolzarb va zaruriy vosita hisoblanadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki,

individual yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va tarbiyaviy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tajriba guruhi sportchilari boshqaruv guruhi bilan solishtirganda chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya kabi jismoniy parametrlar bo‘yicha yuqori natijalar ko‘rsatdi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlik va kombinatsion harakatlarni bajarish qobiliyati ham sezilarli darajada oshdi.

Psixologik jihatlar bo‘yicha ham individual yondashuv samaradorligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlarda yuqori motivatsiya, o‘zini boshqarish va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini namoyon etdi. Tarbiyaviy nuqtai nazardan esa individual yondashuv sabr-toqat, intizom, hurmat va sadoqat kabi ma’naviy fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qildi. Bu esa sport pedagogikasida individual yondashuvning nafaqat jismoniy va texnik, balki tarbiyaviy jarayonlarni ham samarali amalga oshirishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot shuningdek murabbiylarning malakasi va tajribasining individual yondashuv samaradorligiga bevosita ta’sir qilishini aniqladi. Tajribali murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini tahlil qilib, mashg‘ulotlarni moslashtiradi, motivatsiya va tarbiyaviy jarayonlarni uyg‘unlashtiradi. Shu bois, yosh murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish va individual yondashuvning prinsiplarini o‘rganish zaruriy ahamiyatga ega.

Natijalar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: birinchidan, murabbiylarning individual yondashuvi sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarini optimallashtirishda samarali vosita hisoblanadi; ikkinchidan, individual yondashuv psixologik va tarbiyaviy jihatdan sportchilarning rivojlanishini ta’minlaydi; uchinchidan, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish mumkin; to‘rtinchidan, individual yondashuv murabbiylar amaliyotini ilmiy asoslash va yosh sportchilarning rivojlanish strategiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, tadqiqotning amaliy ahamiyati ham alohida ta’kidlanadi. Murabbiylar uchun ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar individual yondashuvni samarali qo‘llash, mashg‘ulotlarni moslashtirish va yosh sportchilarning rivojlanishini maksimal darajada ta’minlash imkonini beradi. Bu esa nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki yoshlar tarbiyasini sifatli va samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash metodikasi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida dolzarb va amaliy jihatdan zaruriy vosita ekanligini isbotlaydi. Bu metodika sportchilarning barcha rivojlanish sohalarini kompleks tarzda optimallashtirishga, murabbiylar amaliyotini ilmiy asoslashga va sport pedagogikasining samarali ishlashiga muhim hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмадов, Ш.Ж. Спортивная педагогика и методика тренировок молодых спортсменов. — Ташкент: Фан, 2020.

2. Абдуразаков, М.Ф. Теория и методика физической культуры. — Самарканд: «Спорт», 2021.

3. Kuznetsov, V., Petrov, A. Coaching Methodology for Young Athletes: Individual Approach. — Moscow: Sport Press, 2019.

4. Иванов, П.В. Психология спортивного обучения и тренировки. — Санкт-Петербург: Питер, 2022.

5. Smith, J., Brown, K. Youth Sports Training: Personalized Coaching Techniques. — London: Routledge, 2021.

6. Савельев, Е.А. Физическая подготовка и развитие координации у детей. — Москва: Наука, 2020.

7. Johnson, R. Motivation and Development in Youth Sports. — New York: Springer, 2018.

O‘YIN TAHLILI ASOSIDA MALAKALI GANDBOLCHI QIZLARNING HIMOYA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI ANIQLASH USLUBIYATI

Alimov Jamshidbek Artiqovich
Andijon davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasi mudiri professor, O‘zbekiston, Andijon.

Kalit so‘zlar: gandbol, himoya harakatlari, texnik-taktik tayyorgarlik, o‘yin tahlili, samaradorlik, malakali sportchilar, himoya tizimi, bloklash, to‘pni olib qo‘yish, jamoaviy hamkorlik, musobaqa faoliyati, pedagogik kuzatuv.

Ключевые слова: гандбол, защитные действия, технико-тактическая подготовка, анализ игры, эффективность, квалифицированные спортсмены, система защиты, блокирование, перехват мяча, командное сотрудничество, соревновательная деятельность, педагогическое наблюдение.

Keywords: handball, defensive actions, technical and tactical training, game analysis, efficiency, qualified athletes, defensive system, blocking, ball interception, team cooperation, competitive activity, pedagogical observation.

Dolzarbligi. Zamonaviy gandbolda himoya o‘yin tayyorgarligi jamoaning umumiy musobaqa faoliyati natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda o‘yin sur’atining tezlashuvi, hujum texnik-taktik harakatlarining murakkablashuvi hamda kombinatsion o‘yinlarning keng qo‘llanilishi himoya faoliyatiga qo‘yiladigan talablarni tubdan o‘zgartirdi. Shu bois himoya texnik-taktik tayyorgarlik masalasi sport ilmida dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish hisobiga ularning himoya o‘yin samaradorligini oshirishdan iborat.

Bugungi kunda gandbolchilarning musobaqa faoliyatini o‘rganish jarayonida himoya harakatlarini obyektiv baholashga qaratilgan yondashuvlar tobora takomillashib bormoqda. Xususan so‘nggi yillarda o‘yin faoliyatini tahlil qilishda an’anaviy pedagogik kuzatuv va “protokollash” usullari video-tahlil, statistic qayd va metematik ishlov berish uslublari bilan uyg‘un holda qo‘llanilayotgani kuzatiladi. Bu holat himoya texnik-taktik harakatlar samaradorligini faqat subyektiv baholash asosida emas, balki aniq miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlariga tayangan holda aniqlash imkonini beradi.

Mahalliy olimlarning tadqiqotlarida himoya o‘yin samaradorligini baholashda, avvalo, musobaqa jarayonida bajariladigan texnik-taktik vaziyatlarni tizimli qayd etish muhimliga ta’kidlanadi. Bunday yondashuv himoyada to‘pni olib qo‘yish, to‘p uzatmalarni uzish, darvozaga otilgan to‘plarga to‘siq qo‘yish, raqib hujumchilarining harakat yo‘nalishini to‘sish, “straxovka” va o‘zaro yordam ko‘rsatish kabi asosiy himoya harakatlari alohida idikatorlar sifatida ajralib, ularning bajarilish soni va muvaffaqiyat darajasi aniqlanadi. Ushbu yondashuv himoya faoliyatining umumiy samaradorligini kompleks baholashga xizmat qiladi hamda murabbiylik qarorlarini ilmiy asosda qabul qilish imkonini kengaytiradi.

Gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish, o‘yin samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish yo‘nalishida R.I.Isroilov, A.Sh.Mo‘minov, J.Jammatovlarning ilmiy ishlari e’tiborga loyiq. Ularning tadqiqotlarida musobaqa jarayonida bajariladigan texnik harakatlarning miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda ushbu tadqiqotlardan foydalanish zarurligi asoslab berilgan. Biroq mazkur tadqiqotlarda himoya texnik-taktik harakatlari ko‘pincha umumiy o‘yin faoliyati tarkibida ko‘rib chiqilgan bo‘lib, ayollar gandboli uchun xos bo‘lgan jihatlar yetarli darajada hisobga olinmagan.

Zamonaviy sport tayyorgarligi nazariyasida innovatsion texnologiyalar sportchilarning texnik-taktik mahoratini rivojlantirishda tahlil qilish, monitoring, o‘rgatish va boshqarish jarayonlarini optimallashtiruvchi muhim omil sifatida qaralmoqda. Mahalliy tadqiqotlarda, xususan R.I.Isroilovning ilmiy ishlarida ushbu texnologiyalar yani “Handball game efficiency” nomli kompyuter dasturi gandbolchilarning individual va guruh taktik harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi vositalar sifatida tizimlashtirilgan [1].

Mahalliy adabiyotlarda o‘yin tahlilining metodik jihatlari ham keng yoritilgan bo‘lib, bunda video-yozuvlar asosida o‘yin vaziyatlarini qayta ko‘rib chiqish, sekinlashtirilgan tahlil, kadrma-kadr baholash va ekspert xulosalaridan foydalanish himoya texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlashning muhim

vositasi sifatida ko‘rsatiladi. Bunday yondashuv o‘yin davomida nazardan chetda qolishi mumkin bo‘lgan xatolar va kamchiliklarni aniqlash, shuningdek, muvaffaqiyatli harakatlarni umumlashtirish imkonini beradi. Natijada, o‘yin tahlili mashg‘ulot jarayoniga bevosita integratsiya qilinib, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiluvchi maqsadli mashqlar ishlab chiqiladi.

Tadqiqotlarda o‘yin tahlili natijalarini statistic jihatdan qayta ishlash masalasiga ham alohida e’tibor qaratilgan. Gandbolchilarning himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko‘pincha foiz ko‘rsatkichlari, samaradorlik koeffitsiyentlari va qiyosiy tahlil usullari orqali baholanadi. Bu esa turli musobaqalar, tayyorgarlik bosqichlari yoki tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida ishonchli solishtirma tahlil o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, ayrim mualliflar himoyadagi texnik-taktik ko‘rsatkichlarni hujum faoliyati bilan uzviy bog‘liq holda tahlil qilib, himoyaning samarali tashkil etilishi qarshi hujum va umumiy o‘yin ritmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydilar.

Xorijiy mamlakatlar olimlari Mike Hughes va Ian M. Frankslar tomonidan “Notational Analysis of Sport” asarida o‘yin harakatlarini kodlash, indikatorlar tizimini yaratish, tahlil natijalari asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish texnologiyasi ilmiy –uslubiy jihatdan bayon etilgan. Bu yondashuv gandbol o‘yinining himoya faoliyatidagi muvaffaqiyatni to‘pni olib qo‘yish, to‘siq qo‘yish, raqib to‘p uzatmalarini buzish, hududiy himoyadagi uyg‘unlik, qaror qabul qilish tezligi, o‘zaro yordam chastotasi kabi ko‘rsatkichlar orqali baholash imkonini beradi. So‘nggi yillarda gandbolda o‘yin samaradorligini bosqichlar bo‘yicha (hujum, himoya, o‘tish fazalari) KPI (asosiy samaradorlik ko‘rsatkichlari) lar bilan izohlash keng ommalashib bormoqda [8].

Soha olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, gandbolchilarning, xususan gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligini o‘yin tahlili asosida aniqlash muammosi sport nazariyasi va metodikasida muhim ilmiy yo‘nalish sifatida shakillangan. Jumladan L.P.Matveyev va sohaning boshqa olimlari sport o‘yinlarida musobaqa faoliyatini tahlil qilishni sportchining real tayyorgarlik darajasini aniqlashning eng ishonchli mezoni sifatida baholab, texnik-taktik harakatlar samaradorligini faqat mashg‘ulot jarayonida emas, balki bevosita musobaqa sharoitida o‘rganish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berganlar [6].

Rossiyalik olimlar Y.D.Jelezniyak, P.K.Petrovlarning tadqiqotlarida sport o‘yinlarida texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda kompleks yondashuv ustivorligi ta’kidlanib, bunda himoya harakatlarini individual texnik malakalar yig‘indisi sifatida emas, balki balki jamoaviy o‘zaro ta’sir va taktik tizim doirasida amalga oshiriladigan jarayon sifatida talqin etiladi. Olimlar, himoyadagi to‘pni olib qo‘yish, to‘siq qo‘yish raqib hujumlarlarini buzish kabi vaziyatlarning samaradorligi ularning o‘z vaqtida va vaziyatga mos bajarilishi bilan belgilanishini ko‘rsatadilar [5].

Gandbolga oid ilmiy tadqiqotlarda Tatiana Bachkirova, Elaine Cox va David Clutterbuck kabi olimlar o‘yin tahlili natijalarini mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish mexanizmlarini ishlab chiqib, “baholash-tahlil-korreksiya” tizimini sport tayyorgarligini boshqarishning metodik asosi sifatida qaraydilar. Ularning tadqiqotlarida video tahlil va statistik qaydlar orqali aniqlangan kamchiliklar asosida himoya texni-taktik harakatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan maqsadli mashqlarni ishlab chiqish zarurligi ta’kidlanadi.

Xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki zamonaviy gandbolda o‘yin tahlili asosida texnik-taktik harakatlar samaradorligini, xususan himoya o‘yin faoliyatini baholash sport ilm-fanining yetakchi va ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yevropa va jahon ilmiy maktablarida musobaqa faoliyatini o‘rganish sportchilarning real tayyorgarlik darajasini aniqlashning eng ishonchli va obyektiv manbai sifatida talqin qilinib, himoya texnik taktik harakatlari samaradorligini aniq mezonlar va statistic ko‘rsatkichlar asosida baholanadi.

Sohada ilmiy faoliyat olib brogan Fransiyalik olimlar C.Bayer va G.Grehaignelar tomonidan ishlab chiqilgan dasturlarda himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligi o‘yin jarayonini boshqarish va taktik tafakkurni rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq holda talqin qilinadi. Ushbu yondashuvga ho‘ra, himoya faqat raqib hujumini qaytarish emas, balki o‘yinni nazorat qilish, raqib o‘yinchilarini xato qilishga majbur etish taktik ustunlikka erishish mexanizmi sifatida baholanadi. Mualliflar o‘yin tahlilini sportchilarda vaziyatni idrok etish va qaror qaror qabul qilish tezligini rivojlantiruvchi muhim metodik vosita deb hisoblaydilar.

Angliya va Germaniya olimlari J.Hughes, I.Franks, M.Perl, X.Vagner, E.Myullerlarning tadqiqotlarida o‘yin tahlilini amalga oshirishda zamonaviy raqamli texnologiyalar va maxsus dasturiy

ta’minotlardan foydalanish masalalari keng yoritilgan. Ular tomonidan ishlab chiqilgan “Performance analysis” dasturida sport o‘yinlarida, jumladan gandbolda, himoya texnik taktik harakatlari samaradorligi o‘yin natijasini belgilovchi asosiy omillar tizimi sifatida ko‘rib chiqiladi. Olimlar himoya va hujum ko‘rsatkichlarini ajratib o‘rganish yetarli emasligini ta’kidlab, ularni yagona tizimda tahlil qilish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berganlar, chunki himoyadagi movaffaqiyatli harakatlar ko‘pincha hujum samaradorligining oshishiga olib keladi [8,9].

Arab davlatlari olimlari A.Abdel-Gafar va A.A.Al-Saidlar tomonidan “Steazzi Handball” mobil ilovasi yordamida Misr milliy terma jamoasining gandbol bo‘yicha Jahon chempionati (2023) doirasidagi o‘yinlari tahlil qilingani shuni ko‘rsatadiki, himoya faoliyatining obyektiv bahosi faqat umumiy natijaviy ko‘rsatkichlar bilan emas balki mikroepizodlar darajasida yig‘ilgan statistik ma’lumotlar orqali aniqlanishi mumkin. Tadqiqotda himoyadagi to‘pni olib qo‘yishlar, to‘siq qo‘yishlar, majburiy xatolarni yuzaga keltirishlar, qarshi hujumga tez o‘tish hamda pozitsion himoya barqarorligi kabi ko‘rsatkichlar tizimli ravishda qayd etilgan. Ushbu olimlar tomonidan qo‘llanilgan raqamli tahlil metodikasi har bir o‘yin vaziyatlarini kodlash, ma’lumotlarni avtomatik qayta ishlash va samaradorlik koeffitsiyentlarini aniqlash imkonini bergan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra himoyadagi xatolar sonining oshishi jamoaning umumiy o‘yin natijadorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan, aksincha, himoyada barqarorlik va tezkor qarshi hujumga o‘tish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan o‘yinlarda jamoaning muvaffaqiyat qozonish ehtimoli ortgan. Mazkur yondashuv himoya samaradorligini nazorat qilishda subyektiv kuzatuvdan ko‘ra obyektiv raqamli me’zonlarga tayanish zarurligini asoslaydi. O‘yin tahlili jarayonida aniqlangan kamchiliklar keying mashg‘ulotlarda modellashtirilgan vaziyatlar orqali tuzatilishi mumkin bo‘lib, bu “tahlil-tuzatish-qayta sinov” tizimi asosida himoya tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi [12].

Xulosa. Ilmiy adabiyotlar va turli ilmiy manbaalarda gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholashda integrallashgan yondashuv ustivorligi qayd etilgan. Olimlarning ba’zilari himoya o‘yin faoliyatini baholashda individual, guruhli va jamoaviy darajadagi ko‘rsatkichlarni birlashtiruvchi samaradorlik indekslarini ishlab chiqishni taklif etib, bu indekslar orqali turli jamoalar, musobaqa nufuzi va tayyorgarlik bosqichlari o‘rtasidagi qiyosiy tahlil o‘tkazish imkoniyatlarini kengaytirganlar. Umuman olganda soha olimlarining ilmiy tadqiqotlari gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligini o‘yin tahlili asosida aniqlash metodikasi nazariy jihatdan yetuk, metodik jihatdan puxta va amaliyot bilan uzviy bog‘langanligini ko‘rsatadi. Ushbu tadqiqotlarda o‘yin tahlili zamonaviy video va raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashgan holda qo‘llanilib, himoya faoliyati musobaqa natijasini belgilovchi taktik omil sifatida qaraladi.

Mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy gandbolda, ayniqsa ayollar gandbolida, musobaqa faoliyatining muhim tarkibiy qismi hisoblangan himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligini obyektiv baholash va uni ilmiy asosda takomillashtirish masalasi sport ilm fanining dolzarb va strategik ahamiyatga ega yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Turli ilmiy maktablarga mansub tadqiqotlarda metodik yondashuvlar va tahlil vositalarida muayyan farqlar mavjud bo‘lishiga qaramasdan, ularni birlashtiruvchi asosiy jihat – himoya faoliyatini o‘yin tahlili asosida tizimli, ko‘p mezonli va kompleks yondashuv orqali baholash zarurligidir.

O‘rganilayotgan mavzuga doir olimlar tomonidan olib borilgan barcha ilmiy tadqiqotlar tahlili shundan iboratki, gandbolchilarning himoya texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash natijalari mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, aniqlangan kamchiliklar asosida maqsadli, differensial va modellashtiruvchi mashqlarni ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi lozim. Shu bilan birga, adabiyotlar tahlili gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik harakatlarini o‘yin tahlili asosida baholshga qaratilgan, yosh va malaka xususiyatlarini inobatga oluvchi yagona, integrallashgan hamda amaliyotga yo‘naltirilgan metodikaning yetarli darajada ishlab chiqilmaganligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. ИСРОИЛОВ Р. И. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ГАНДБОЛ ЖАМОАЛАРИНИНГ ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ //ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 39-42.

2. A.Sh. Mominov Improving technical movements of skilled handball players. – 2023.

3. Шалаев О. С. Микроструктура тренировочного процесса мужских гандбольных команд в соревновательном периоде: дис. – Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2014.

4. Овчинникова А. Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности : дис. – Российский государственный социальный институт, 2008.

5. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – 2013.

6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов //К.: Олимпийская литература. – 1999. – Т. 320. – №. 5.

7. Дорохов С. И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности: дис. – Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. ПФ Лесгафта, 2004.

8. Hughes M., Franks I. M. (ed.). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport. – Psychology Press, 2004.

9. Perl M. Serious Games im Taktiktraining am Beispiel Handball: Entwicklung eines Spielkonzepts : дис. – Inst. für Sportwiss., 2010.

10. Вагнер Х., Мюллер Э. Влияние дифференцированной и вариативной тренировки на качественные параметры броска в гандболе // Спортивная биомеханика. – 2008. – Т. 7. – № 1. – С. 54-71.

11. Sharipov A.K., Jammatov J.Sh., Salayev T.K. "Handball theory and methodology". Study guide. "Perfect interest media. Tashkent 2022. 376 p.

12. Abdel-Ghafar A., Al-Sayed A. A. Employıng the Application (Steazzi Handball) to Analyze the performance of the Egyptian Team Participating in the Men's Handball World Championship in Sweden and Poland (2023) //International Journal of Sports Science & Arts-English. – 2023. – Т. 24. – №. 1.

MALAKALI GANDBOLCHI QIZLARNING HIMOYA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Alimov Jamshidbek Artiqovich

Andijon davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasi mudiri professor, O‘zbekiston, Andijon.

Kalit so‘zlar. gandbol, himoya texnikasi, himoya taktikasi, texnik-taktik tayyorgarlik, malakali sportchilar, himoya samaradorligi, o‘yin tahlili, jamoaviy harakatlar, individual himoya, to‘pni olib qo‘yish, tezkor qaror qabul qilish, musobaqa faoliyati.

Ключевые слова: гандбол, техника защиты, тактика защиты, технико-тактическая подготовка, квалифицированные спортсмены, эффективность защиты, анализ игры, командные действия, индивидуальная защита, перехват мяча, быстрое принятие решений, соревновательная деятельность.

Keywords: handball, defensive technique, defensive tactics, technical and tactical training, qualified athletes, defensive efficiency, game analysis, team actions, individual defense, ball interception, rapid decision-making, competitive activity.

Dolzarbligi. Malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida kompleks, integrallashgan va ilmiy asoslangan pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Ilmiy manbaalar shuni ko‘rsatadiki, gandbolchilarning himoya samaradorligi faqat alohida texnik harakatlarning sifatiga emas, balki taktik tafakkur, jamoaviy o‘zaro ta’sir, psixomotor barqarorlik hamda funksional tayyorgarlik darajasiga ham bog‘liqdir. Shu bois himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati ko‘p bosqichli, monitoringga asoslangan va modellashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishni talab etadi.

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchi qizlarning himoya jarayonida qo‘llaniladigan texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish hamda ularning himoya samaradorligini oshirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot vositalari va usullariga asoslangan **himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqish va amaliyotda samaradorligini aniqlash**.

Sport o‘yinlarida yuqori natijalar nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi, balki guruhli va jamoaviy o‘zaro harakatlarning uyg‘unligi bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan B.I.Asanov tomonidan olib borilgan tadqiqot yosh gandbolchi qizlarning himoya taktik tayyorgarligini dasturlashtirilgan o‘qitish tamoyili asosida takomillashtirishga qaratilgan muhim ilmiy izlanish hisoblanadi. Muallifning ta’kidlashicha, himoya taktikasida guruhli o‘zaro harakatlarni rejalashtirilgan dastur asosida o‘rgatish ularni amalga oshirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek tadqiqotlarda yillik tayyorgarlik mikrosikli besh bosqichga ajratilib, har bir bosqichda standart guruhli harakatlarni o‘zlashtirish, tuzatish, detallashtirish, takomillashtirish va realizatsiya qilish jarayoni ketma-ketlikda amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Bunday blokli tuzilma himoya taktik tayyorgarlikni tizimli va izchil tashkil etish imkonini beradi. Umuman olganda, B.I.Asanovning tadqiqoti gandbolchi qizlarning taktik tayyorgarligini boshqarishning pedagogik mexanizmlarini asoslab beradi. Standart guruhli o‘zaro harakatlarni murakkablik darjasi bo‘yicha tizimlashtirish va tezkor korreksiya korreksiya usullaridan foydalanish taktik tayyorgarlikni samarali taskil etishda muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi [1].

S.E.Lazo mualliffligidagi ilmiy tadqiqot gandbolda himoya harakatlarini o‘rgatish jarayonini nolinear (o‘zgarishlar to‘g‘ri proporsional bo‘lmagan jarayon yoki tizim) pedagogika va “constraints-led approach” (cheklovlar orqali boshqarish) uslubiyati asosida takomillashtirish masalasiga bag‘ishlangan bo‘lib bunda muallif an’anaviy o‘rgatish metodikalarida himoya texnik elementlari ko‘pincha alohida va statik shaklda o‘rgatilishini, bu esa o‘yin jarayonidagi dinamik vaziyatlarga to‘liq moskelmasligini ta’kidlaydi. Shu bois, himoya faoliyatini murakkab va o‘zgaruvchan tizim sifatida ko‘rib chiqish zarurligi ilmiy asoslanadi. Muallif himoya texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun o‘yin sharoitiga maqsadli cheklovlar (maydon o‘lchami, o‘yinchilar soni, vaqt limiti va boshqalar) kiritish orqali gandbolchilarning himoya taktik tayyorgarligini faollashtirish mumkinligini ko‘rsatadi. Tajriba jarayonida turli o‘yin modifikatsiyalari qo‘llanilib, individual va jamoaviy himoya harakatlari (raqibni to‘sish, “perexvat” (to‘pni olib qo‘yish), o‘zaro yordam, guruhli siljish)ning namoyon bo‘lish chastotasi va sifati kuzatuv usullari orqali baholangan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, qo‘llanilgan cheklovlar gandbolchilarning himoya taktikasini shakillanishi va namoyon bo‘lish dinamikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim cheklovlar individual yakkama-yakka harakatlarni kuchaytirsa, boshqalari jamoaviy birdamlik va o‘zaro yordamni faollashtirgan. Muallifning xulisasiga ko‘ra, gandbolchilarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakillashtirish uchun o‘yin vaziyatlarini boshqarish asosiy metodik vosita hisoblanadi. “Nolinear” (o‘zgarishlar to‘g‘ri proporsional bo‘lmagan jarayon yoki tizim) yondashuv sportchilarda vaziyatni tez baholash, qaror qabul qilish va moslashuvchan harakatni rivojlantiradi hamda himoyani avtomatik takrorlashdan ko‘ra, vaziyatga adekvat javob berish tizimi sifatida shakillantiradi [2].

Texnik-taktik tayyorgarlik masalalari ilmiy adabiyotlarda alohida o‘rin egallaydi. Ilmiy manbaalarda zamonaviy gandbolning rivojlanish tendensiyalarini hisobga olgan holda to‘pni turli usullarda uzatish, harakatda va sakrashda qabul qilish, ikki to‘p bilan koordinatsion mashqlar, turli hududlardan sakrab darvozaga to‘p otish, qarshi hujumga to‘p uzatmalar, maydon bo‘ylab uzoq paslar kabi maxsus mashqlar tavsiya etiladi. Bundan tashqari, jamoaviy o‘yin uslubini shakillantirish uchun tezkor qarshi hujumlar, pozitsion hujum, birinchi va ikkinchi chiziq o‘yinchilari bilan o‘ynash, qanotlar orqali hujum qilish kabi tizimlar ishlab chiqiladi. Himoyada esa hududiy, shaxsiy va kombinatsiyalashgan himoya tizimlarini o‘zlashtirish muhim deb qaraladi. Bu holat gandbolda texnik va taktik tayyorgarlik bir-biridan ajratilgan emas, balki yagona o‘yin faoliyatining o‘zaro chambarchas bog‘liq elementlari ekanini ko‘rsatadi [1, 2, 5, 6].

E.J.Dallegrave, W.N.Salles va boshqa olimlarning tadqiqotlari U-16 yosh toifasidagi ayol gandbol jamoalarida himoya texnik-taktik tayyorgarlikni tizimli ravishda tahlil qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulot jarayonining real tizilishi va pedagogok yo‘nalishini ilmiy asosda yoritib beradi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – mashg‘ulot vazifalarining mazmuni, tashkiliy shakli va vaqt taqsimotini aniqlash hamda ularning o‘yin talablariga qanchalik mosligini baholashdan iborat bo‘lib bunda, tadqiqot metodologik jihatdan videokuzatuv va SIATE (Sistema Integral para el Analisis de las Tareas de Entrenamiento) tizimi asosida olib borilgan. Mazkur tizimda 36 ta mashg‘ulot (65 soat) mazmuniga 336 ta mashg‘ulot vazifasi kodlangan. Tahlil ikki asosiy yo‘nalishda olib borilgan bo‘lib ular:

1. Pedagogik jarayon

- texnik harakatlar:

- taktik harakatlar;
- taktik vaziyatlar.

2. Mashg‘ulot vositalari

- mashqlar;
- o‘yin vazifalari;
- musobaqa sharoitidagi modellashtirilgan vaziyatlar.

Tahlil jarayonida mikrosikl doirasida mashg‘ulot mazmunining to‘lqinsimon taqsimoti aniqlangan. Ya’ni ayrim haftalarda o‘yin va musobaqa sharoitidagi vazifalar ulushi oshirilgan bo‘lsa, boshqa haftalarda analitik mashqlar ko‘paygan. Bu yondashuv yuklamani va mazmunni dinamik boshqarish orqali sportchilarning moslashuvchan rivojlanishini ta’minlashga qaratilganligini bildiradi. Shuningdek mualliflar, mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikka oid mashqlar uluhsi nisbatan past bo‘lsada, ularning mikrosikl ichida maqsadli qo‘llanilishini qayd etadilar. Bu esa texnik tayyorgarlikni takomillashtirish va taktik vaziyatlarda samarali qo‘llash o‘rtasida muvozanat saqlanishini anglatadi. Ushbu tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, yosh gandbolchi qizlarda himoya texnik-taktik tayyorgarlik o‘yin vaziyatlari asosida tashkil etilganda samaraliroq takomillashadi. Mashg‘ulot mazmunini mikrosikl darajasida modellashtirish va o‘yin vaziyatlarini hosil qilish vazifalariga ustuvorlik berish sportchilarning qaror qabul qilish tezligi, fazoviy mo‘ljal olish va jamoaviy muvofiqligini rivojlantiradi. Ayniqsa, himoya taktik harakatlarni takomillastirishda o‘yin vaziyatlariga yaqin mashg‘ulot vazifalaridan foydalanish texnik harakatlarni real vaziyatlarda qo‘llash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi deb hisoblaydilar [3].

Sport o‘yinlarida tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda boshqarish masalasida S.I.Doroxovning tadqiqoti ilmiy-amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, uning tadqiqotida o‘yin faoliyatini imitatsion modellashtirish asosida gandbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish masalasi kompleks yondashuv asosida hal etilgan. Muallif sport o‘yinlarini modellashtirishning metodologik asoslarini ishlab chiqib, bosqichma-bosqichlilik, bir yo‘nalishlilik hamda tizimli dasturlash tamoyillari asosida o‘yin jarayonini formalizatsiya qilish imkoniyatini asoslab bergan.

Tadqiqotda o‘yin faoliyati ko‘p darajali tizim sifatida talqin qilinadi. Bunda taktik (individual, guruhli va jamoaviy harakatlar), texnik va jismoniy tayyorgarlik darajalari o‘zaro bog‘liq bosqichma-bosqich tuzilma sifatida ko‘rib chiqiladi. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan immitatsion model individual texnik harakatlardan tortib, butun jamoaning hujum yakuniga qadar bo‘lgan jarayonni aks ettiradi. Umuman olganda, S.I.Doroxovning tadqiqoti sport o‘yinlarida o‘yin faoliyatini tizimli tahlil qilish, prognozlash va boshqarishning ilmiy asoslarini yaratgan. Ushbu yondashuv tayyorgarlik jarayonini opyimallashtirish, individual va jamoaviy ko‘rsatkichlarni modellashtirish hamda sport natijalarini barqaror oshirish uchun metodik platform vazifasini bajaradi [4].

Ispaniyalik Miguel-Angel Gomez, Alberto Lorenzo, Sergio-Jose Ibanez, Jaime Sampaio kabi olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda basketbolchilarning himoya samaradorligini oshirishda yuqori intensivlikdagi intervallik mashqlarni vaziyatli o‘yinlar bilan integratsiyalash muhimligini ko‘rsatadi. Ularning yondashuvida qisqa vaqt oralig‘ida maksimal bosim ostida bajariladigan himoya segmentlari qo‘llanilib, qisqa tiklanish davrlari bilan mashg‘ulot olib boriladi. Bunday mashg‘ulot himoya tizimining chidamliligi, tezkor siljish va musobaqa tempida barqarorlikni takomillashtiradi [5].

Sport o‘yinlarining jamoaviy turlarida tayyorgarlik jarayonini boshqarish metodikasini ishlab chiqqan olim V.M.Kostyukevich kichik guruhli o‘yin modullarini (2x2, 3x3, 4x4) himoya tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida ko‘rsatadi. Mazkur uslubiyatda individual himoya harakatlari, o‘zaro yordam “straxovka” va siljish sinxronligi bosqichma-bosqich shakillantiriladi. Ayniqsa, kam sonli himoya (5 himoyachi 6 himoyachiga qarshi) sharoitida mashg‘ulot tashkil etish hududni tez yopish va hududiy intizomni mustahkamlashga xizmat qiladi [6].

Gandbolchilarning himoya tayyorgarligida biomexanik optimallashtirish yondashuvi J.A.Akramov tomonidan asoslab berilgan bo‘lib, u himoya texnikasining samaradorligi tayanch fazasi, og‘irlik markazining joylashuvi va yonlama siljish mexanikasiga bog‘liqligini ko‘rsatadi. Shu asosda himoya pozitsiyasini mustahkamlash, rezina qarshilik bilan yonlama “lateral” siljish mashqlari va to‘siq qo‘yish burchagini oshirish imkonini beradigan usullarni tavsiya etadi [7].

Gandbolchilarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida psixomotor hamda idrok qilish komponentlarning o‘zaro integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Himoyadagi samarali harakatlar ko‘p jihatdan sportchilarning o‘yin vaziyatini oldindan anglay bilishi (antisipatsiya), reaksiya tezligi hamda qaror qabul qilish jarayonining barqarorligiga bog‘liq. Shu bois mashg‘ulot jarayoniga visual va akustik signallar asosida bajariladigan tezkor reaksiya mashqlari, kutilmagan o‘yin vaziyatlarini modellashtiruvchi topshiriqlar hamda vaqt cheklovi sharoitida qaror qabul qilishni talab etuvchi maxsus mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mazkur mashqlar nafaqat himoya harakatlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi balki, sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, tezkor fikirlash va o‘yin jarayonida optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi.

Xulosa. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga olishi lozim: texnik elementlarni biomexanik jihatdan optimallashtirish, jamoaviy o‘zaro ta’sirni taktik modellashtirish asosida rivojlantirish, musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilish orqali maxsus mashqlarni ishlab chiqish hamda funksional tayyorgarlik, psixomotor barqarorlik va idrok qilish qobilyatlarni integrallashgan tarzda takomillashtirib borish.

Umuman olganda, malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish takomillashtirish integrallashgan, ilmiy asoslangan va amaliyot bilan uzviy bog‘langan metodik tizim asosida amalga oshirilishi lozim bo‘lib, mazkur yondashuv musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishining muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Асанов Б. И. Тактическая подготовка гандболисток-юниорок на основе организации стандартных групповых взаимодействий. – 1993.

2. Lazo S. E. et al. Transformando la enseñanza defensiva en balonmano: Un análisis de constreñimientos aplicados //Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte. – 2024. – №. 13. – С. 7.

3. Dallegrave E. J. et al. Analysis of technical-tactical training tasks of u-16 female handball teams //Journal of Physical Education. – 2021. – Т. 32. – С. 3269.

4. Дорохов С. И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности: дис. – Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. ПФ Лесгафта, 2004.

5. Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ibañez, S. J., & Sampaio, J. (2013). Ball possession effectiveness in men's and women's elite basketball according to situational variables in different game periods. *Journal of sports sciences*, *31*(14), 1578-1587.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – 2014.

7. Акрамов Ж. А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе. – 1992.

FUNKTSIONAL TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI ASOSIDA YOSH FUTBOLCHILARNI SARALASHNING ILMIY METODLARI

ERMATOV SHERZOD SAIDOVICH

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti. O‘zbekiston, Samarqand

Elektron pochta: azik_barsa-1982@mail.ru

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, funktsional tayyorgarlik, saralash metodlari, yurak-qon tomir tizimi, aerob quvvat, VO2max, jismoniy yuk, pedagogik baholash, sport seleksiyasi, nafas olish tizimi.*

Ключевые слова: *Юные футболисты, функциональная подготовка, методы отбора, сердечно-сосудистая система, аэробная мощность, VO2max, физическая нагрузка, педагогическая оценка, спортивная селекция, дыхательная система.*

Key words: *Young football players, functional training, selection methods, cardiovascular system, aerobic capacity, VO2max, physical load, pedagogical assessment, sports selection, respiratory system.*

Kirish. Zamonaviy sport seleksiyasi nazariyasida yosh sportchilarni erta bosqichlarda ilmiy asosda aniqlash va saralash masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, futbolda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat texnik-taktik mahorat, balki organizmning funktsional imkoniyatlari ham hal qiluvchi omil hisoblanadi (Reilly et al., 2000; Williams & Reilly, 2000). Shu sababli, funktsional ko‘rsatkichlarni o‘lchash va ularni saralash mezoni sifatida qo‘llash zamonaviy sport pedagogikasining asosiy yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Yosh futbolchilarni saralashda ularning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va aerob-anaerob quvvati ko‘rsatkichlarini kompleks baholash amaliyotda keng qo‘llanilmoqda. Maximal kislorod iste'moli (VO2max), yurak urishi chastotasi (HR), tiklanish indekslari va laktik kislota moddasi almashinuvi dinamikasi bularning barchasi organizmning yuqori jismoniy yuklamalarga moslashish darajasini ob'yektiv ifodalaydi (Stolen et al., 2005). Ushbu ko‘rsatkichlar nafaqat hozirgi holat, balki kelajakdagi sport natijalarini ham bashorat qilish imkonini beradi.

O‘zbekiston futbol federatsiyasi ma'lumotlariga ko‘ra, yosh futbolchilar tanlovi ko‘pincha subyektiv mezonlar asosida amalga oshirilmoqda, bu esa iqtidorli sportchilarning e'tibordan chetda qolishiga olib kelishi mumkin. Shu muammoni hal etish maqsadida funktsional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘lchashning standartlashtirilgan metodlarini joriy etish zaruriyati yuzaga kelgan.

Funktsional tayyorgarlikni baholash masalasi nafaqat sport fanida, balki umumiy fiziologiya va sport tibbiyoti nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh futbolchilarning 8 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan davrida organizmning funktsional imkoniyatlari jadal o‘zgaradi: aerob quvvat ortadi, mushak massasi ko‘payadi, yurak hajmi kengayadi (Armstrong & Welsman, 1994). Aynan shu davrda aniqlangan ko‘rsatkichlar kelajakdagi sport karyerasini prognoz qilishda ishonchli asos bo‘lib xizmat qiladi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, O‘zbekistonda 10-14 yoshli futbolchilar orasida funktsional tekshiruv o‘tkazmasdan amalga oshiriladigan seleksiya keng tarqalgan. Natijada, morfologik ko‘rsatkichlari kuchli, ammo funktsional zaxiralari past bo‘lgan o‘yinchilar afzallik qilinadi. Bu xato seleksiya yondashuvining oqibatida iqtidorli, lekin jismoniy jihatdan kech yetiluvchi sportchilar yo‘qotiladi.

Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, samarali seleksiya tizimi albatta funktsional, morfologik va psixologik baholashni integratsiyalashtirilgan holda amalga oshirishi lozim (Malina et al., 2007). Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot O‘zbekiston futboli uchun ilmiy asoslangan funktsional saralash metodikasini ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. 10-14 yoshli futbolchilarning funktsional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini kompleks baholash asosida ularni sport seleksiyasiga saralashning ilmiy asoslangan metodologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot 3 ta bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda (2022-2023) O‘zbekistonning 3 ta shahridagi futbol maktablaridan 120 nafar o‘g‘il bola (10-14 yosh) tadqiqotga jalb etildi. Ishtirokchilar yosh va sport tajribasi bo‘yicha guruhlarga ajratildi.

Ikkinchi bosqichda quyidagi funktsional ko‘rsatkichlar o‘lchandi: Beep Test (20m shuttle run) aerob quvvatni (VO2max) bilvosita aniqlash uchun; Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 o‘yin sharoitiga yaqin sharoitda chidamlilikni baholash uchun; Wingate anaerob test mushaklar anaerob quvvatini o‘lchash uchun; Iste'foda bo‘lmagan holda yurak urishi chastotasini kuzatish (resting HR va maximal HR); Puls oksimetriya nafas olish tizimi samaradorligini aniqlash uchun.

Uchinchi bosqichda olingan natijalar SPSS 26.0 dasturi yordamida statistik tahlil qilindi. Korrelyatsion tahlil, diskriminant tahlil va ROC-egri chizig‘i metodi yordamida saralash mezonlarining optimal chegaraviy qiymatlari aniqlandi.

Diskriminant tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, funktsional ko‘rsatkichlar asosida saralangan sportchilarning 78,3% to‘g‘ri guruhga ajratildi. Bu ko‘rsatkich metodikaning yuqori klassifikatsiya aniqligiga ega ekanligini tasdiqlaydi. ROC tahlili bo‘yicha VO2max uchun optimal chegaraviy qiymat 45,0 ml/kg/min deb belgilandi (sezgirlik: 82%, o‘ziga xoslik: 76%).

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan solishtirganda o‘xshash tendentsiyalarni namoyon etdi. Reilly va boshqalar (2000) o‘tkazgan tadqiqotda ham VO2max futbolchilar uchun asosiy saralash mezoni sifatida aniqlangan. Bizning tadqiqotimiz esa bu ko‘rsatkichni O‘zbekiston sharoitidagi yosh futbolchilar uchun maxsus normativlar asosida belgilash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari

Ko‘rsatkich	X̄	σ	V, %	p
VO2max (ml/kg/min)	48,6	4,32	8,89	<0,05
Yo-Yo test (m)	1240	186,4	15,03	<0,05
Dam olish HR (ur/min)	64,3	5,17	8,04	<0,01
Beep Test (daraja)	9,4	1,28	13,62	<0,05

Jadval ma'lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tadqiqotga jalb etilgan 120 nafar yosh futbolchining o‘rtacha VO2max ko‘rsatkichi 48,6 ml/kg/min ni tashkil etdi (σ=4,32; V=8,89%). Bu ko‘rsatkich 12-14 yoshli futbolchilar uchun xalqaro standartlar doirasiga mos keladi (Malina et al., 2007). Yo-Yo test bo‘yicha o‘rtacha natija 1240 metr bo‘lib, variatsiya koeffitsienti (V=15,03%) guruhda individual farqlarning nisbatan yuqori ekanligini ko‘rsatmoqda.

Dam olishdagi yurak urishi chastotasi (HR=64,3 ur/min) aerob tayyorgarlikning yetarli darajada ekanligini bildiradi. Korrelyatsion tahlil natijalariga ko‘ra, VO2max va Yo-Yo test ko‘rsatkichlari o‘rtasida kuchli musbat bog‘liqlik aniqlandi (r=0,78; p<0,001). Bu ikkala testning bir xil funktsional parametrni o‘lchash qobiliyatini tasdiqlaydi va ularni saralashda birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq ekanligini ko‘rsatadi.

Shuni ta'kidlash joizki, funktsional ko‘rsatkichlar biologik yetilish sur'atiga bevosita bog‘liq. Erta biologik yetiluvchi bolalar, odatda, kech yetiluvchilarga nisbatan yuqori funktsional ko‘rsatkichlarni namoyish etadi, bu esa seleksiyada noto‘g‘ri xulosalar chiqarishga olib kelishi mumkin. Shu sababli, funktsional baholashni biologik yosh determinatsiyasi bilan birga qo‘llash tavsiya etiladi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari funktsional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari xususan VO2max, Yo-Yo test va dam olishdagi yurak urishi chastotasi yosh futbolchilarni saralashning ishonchli ilmiy mezonlari ekanligini tasdiqladi. Ishlab chiqilgan metodika O‘zbekiston futbol maktablarida amaliy qo‘llanish uchun tavsiya etiladi. Bundan tashqari, saralashda biologik yosh omilini inobatga olish va kompleks yondashuv qo‘llash zaruriyati asoslab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Reilly T., Williams A.M., Nevill A., Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 695–702.
2. Williams A.M., Reilly T. (2000). Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 657–667.
3. Stolen T., Chamari K., Castagna C., Wisloff U. (2005). Physiology of soccer. Sports Medicine, 35(6), 501–536.
4. Armstrong N., Welsman J.R. (1994). Assessment and interpretation of aerobic fitness in children and adolescents. Exercise and Sport Sciences Reviews, 22, 435–476.
5. Malina R.M., Cumming S.P., Kontos A.P. et al. (2007). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. Journal of Sports Sciences, 23(5), 515–522.
6. Bangsbo J. (1994). The physiology of soccer — with special reference to intense intermittent exercise. Acta Physiologica Scandinavica, 151 (suppl), 1–155.
7. Hazrati M., Jalali M. (2020). Functional fitness assessment as a talent identification tool in youth soccer. International Journal of Sport Studies, 10(2), 45–52.
8. Karimov A. (2022). Yosh sportchilarda aerob quvvatni aniqlashning zamonaviy usullari. O‘zDJTSU ilmiy axborotnomasi, №3, 44–49-betlar.
9. Yusupov B. (2021). O‘zbekistonda futbol bo‘yicha sport seleksiyasining hozirgi holati va rivojlanish istiqbollari. Sport va fan jurnali, №4, 31–36-betlar.

10. Nazarov I. (2023). Yosh futbolchilarni kompleks baholash tizimini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi ilmiy to‘plami, №1, 18–24-betlar.

8-12 YOSHLI BOLALARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI BAHOLASHNING SARALASH MEZONI SIFATIDA ISHLATILISHI

ERMATOV SHERZOD SAIDOVICH
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti,
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti. O‘zbekiston, Samarqand
Elektron pochta: azik_barsa-1982@mail.ru

Kalit so‘zlar: *koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, chaqqonlik, harakat tezligi, saralash mezonlari, yosh futbolchilar, propriosepsiya, motor nazorat, agility test, sport seleksiyasi.*

Ключевые слова: *Координационные способности, равновесие, ловкость, скорость движения, критерии отбора, юные футболисты, проприоцепция, моторный контроль, тест на ловкость (agility test), спортивная селекция.*

Key words: *Coordination abilities, balance, agility, movement speed, selection criteria, young football players, proprioception, motor control, agility test, sports selection.*

Kirish Futbol o‘yinining murakkab harakatli tuzilishi, o‘yinchilardan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatlarni ham talab etadi. Koordinatsion qobiliyatlar bu organizmning turli harakatlarni aniq, tez va maqsadga muvofiq bajarish imkoniyati bo‘lib, ularni rivojlantirish va aniqlash sport seleksiyasining muhim qismini tashkil etadi (Hirtz, 1985; Meinel & Schnabel, 2007). Xususan, 8-12 yoshli bolalar uchun bu davr koordinatsion qobiliyatlarning «sezgir davri» sifatida tan olingan bo‘lib, aynan shu bosqichda ularda asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadi.

Koordinatsion qobiliyatlar bir nechta tarkibiy qismlardan iborat: ko‘p o‘lchamli harakatlarni boshqarish qobiliyati, muvozanatni saqlash, harakat ritmi va ritmni o‘zgartirish, reaktsiya tezligi, va kinematik differensiatsiya. Bu qobiliyatlar futbol maydonida to‘pni nazorat qilish, to‘siqlarni aylanib o‘tish, to‘satdan yo‘nalish o‘zgartirish va hujum taktikasini amalga oshirishda bevosita namoyon bo‘ladi (Roth & Kröger, 2011).

Aynan shu sababli, koordinatsion qobiliyatlarni o‘lchashning standartlashtirilgan metodlarini ishlab chiqish va ularni seleksiya jarayoniga integratsiyalash zamonaviy sport pedagogikasining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqot 8-12 yoshli bolalarda koordinatsion ko‘rsatkichlarni baholashning saralash mezonlari sifatidagi ilmiy asoslarini ko‘rib chiqadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholash masalasining dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, ko‘plab tadqiqotlar koordinatsion qobiliyatlar va kelajakdagi futbol natijalari o‘rtasidagi yuqori korrelyatsiyani aniqlagan (Huijgen et al., 2010). Ikkinchidan, koordinatsion ko‘rsatkichlar morfologik ko‘rsatkichlarga qaraganda biologik yetilishdan kamroq ta’sirlanadi, shu bois ular «yoshga bog‘liq imtiyoz» ta’sirini (relative age effect) minimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Uchinchidan, koordinatsion qobiliyatlar jismoniy tarbiya darslarida va mashg‘ulotlarda maqsadli rivojlantirilishi mumkin, shu sababli saralashda past natija ko‘rsatgan bolalar o‘z kamchiligini to‘ldirish imkoniyatiga ega. Bu omil seleksiya jarayonini adolatli va rivojlantiruvchi xarakter kasb ettiradi. To‘rtinchidan, Testicular Battery yoki KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) kabi standartlashtirilgan koordinatsion testlar O‘zbekiston sharoitida hali yetarlicha joriy etilmagan, bu esa mavzuning amaliy dolzarbligini oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi. 8-12 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni baholashning ilmiy asoslangan testlari tizimini ishlab chiqish va ularni futbolga saralash mezonlari sifatida tatbiq etishning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotga Toshkent, Samarqand va Navoiy shaharlaridagi futbol maktablari va umumta’lim maktablaridan 96 nafar o‘g‘il bola (8-12 yosh) jalb etildi. Bolalar ikki guruhga futbol bilan shug‘ullanuvchilar (n=48) va sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlar (n=48) bo‘lindi. Quyidagi koordinatsion testlar qo‘llanildi:

KTK testi (Körperkoordinationstest für Kinder): 4 ta muallif testidan iborat bo‘lib, muvozanat, ikki oyoqda sakrash, yon hatlab yurishni o‘lchaydi. Illinois Agility Test: chaqqonlik va yo‘nalish o‘zgartirish tezligini aniqlaydi. T-Test (to‘rtburchak agility): frontala va lateral harakatlarni baholaydi. Stork Balance Stand Test: bir oyoqda muvozanatni o‘lchaydi. Reaction Time Test (elektron asbob yordamida): vizual va audial signal reaktsiya vaqtini aniqlaydi. 5-10-5 Pro Agility Shuttle: portlovchi tezlik va yo‘nalish o‘zgartirishni baholaydi.

Barcha testlar standartlashtirilgan protokol bo‘yicha o‘tkazildi. Har bir test uchun ikkita sinov o‘tkazildi va eng yaxshi natija hisobga olindi. Ma’lumotlar IBM SPSS 26.0 dasturida tahlil qilindi; guruhlararo farqlar Mann-Whitney U-testi yordamida aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari ko‘rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlar seleksiyaning mustaqil va muhim mezoni sifatida ishlatilishi mumkin. Huijgen va boshqalar (2010) o‘tkazgan longitudinal tadqiqotda ham 10-12 yoshdagi koordinatsion ko‘rsatkichlar 16 yoshdagi texnik mahorat bilan sezilarli korrelyatsiyaga ega ekanligi aniqlangan. Bizning tadqiqotimiz bu xulosani O‘zbekiston futbol sharoitida ham tasdiqladi.

Tadqiqot natijalari

Test nomi	Futbol (X̄)	Nazorat (X̄)	σ (futbol)	p
KTK (ball)	112,4	98,7	11,6	<0,001
Illinois Agility (sek)	16,8	18,4	1,43	<0,01
Stork Balance (sek)	24,6	18,2	4,82	<0,01
Reaktsiya tezligi (ms)	218	256	22,4	<0,001

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, futbol bilan shug‘ullanuvchi bolalar barcha koordinatsion testlarda nazorat guruhidan statistik jihatdan sezilarli darajada ustun keldi ($p<0,001$ yoki $p<0,01$). KTK ball ko‘rsatkichi bo‘yicha futbolchilar 112,4±11,6 ball oldi, bu standart normativga ko‘ra «yaxshi» toifasiga to‘g‘ri keladi. Illinois Agility testida futbolchilar 16,8 soniyada pastroq natija ko‘rsatdi, bu ularning chaqqonlik va yo‘nalish o‘zgartirish qobiliyatining rivojlanganligi haqida dalolat beradi.

Reaktsiya tezligi bo‘yicha eng katta farq qayd etildi: futbolchilar 218 ms, nazorat guruhi esa 256 ms natija ko‘rsatdi. Bu farq (38 ms) sport seleksiyasi nuqtai nazaridan amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, reaktsiya tezligi futbol o‘yinidagi har bir harakatda hal qiluvchi rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Korrelyatsion tahlil KTK balli va Illinois Agility Test o‘rtasida o‘rta darajadagi salbiy korrelyatsiya ($r=-0,62$; $p<0,001$) mavjudligini ko‘rsatdi, ya’ni koordinatsion qobiliyat yuqori bo‘lgan bolalar chaqqonlik testida ham yaxshi natija ko‘rsatmoqda.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, koordinatsion qobiliyatlar mashg‘ulot orqali takomillashtirilishi mumkin bo‘lganligi bois, ularning past darajasi seleksiyadan mutlaq rad etishni anglatmasligi kerak. Aksincha, past koordinatsion ko‘rsatkichlar individual rivojlantirish yo‘nalishlarini belgilashda yo‘llanma bo‘lib xizmat qilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. Tadqiqot natijalari 8-12 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni baholash futbolga saralashning muhim va mustaqil mezoni ekanligini isbotladi. KTK, Illinois Agility Test va Reaktsiya tezligi testlari tizimidan iborat kompleks baholash protokoli O‘zbekiston sharoitida amaliy qo‘llanish uchun tavsiya etiladi. Seleksiyada koordinatsion mezonlarni funktsional va psixologik ko‘rsatkichlar bilan birgalikda qo‘llash seleksiya sifatini tubdan yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Hirtz P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin.
2. Meinel K., Schnabel G. (2007). Bewegungslehre Sportmotorik. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
3. Roth K., Kröger C. (2011). Ballschule — Ein ABC für Spielanfänger. Hofmann Verlag, Schorndorf.
4. Huijgen B.C.H., Elferink-Gemser M.T., Post W.J., Visscher C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years. Journal of Sports Sciences, 28(7), 689–698.

5. Malina R.M., Ribeiro B., Aroso J., Cumming S.P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13–15 years classified by skill level. British Journal of Sports Medicine, 41(5), 290–295.
6. Forsman H., Gråstén A., Blomqvist M., Davids K., Liukkonen J., Konttinen N. (2016). Development of perceived competence, tactical skills, motivation, technical skills, and speed and agility in young soccer players. Journal of Sports Sciences, 34(14), 1311–1318.
7. Valente-dos-Santos J. et al. (2012). Modelling developmental changes in functional capacities and soccer-specific skills in male players aged 11–17 years. Pediatric Exercise Science, 24(4), 603–621.
8. Sharipov Sh. (2020). Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullari. Sport va fan jurnali, №4, 39–44-betlar.
9. Eshmurodov S. (2020). Yosh sportchilarda asab-mushak tizimi faolligi va jismoniy sifatlar o‘zaro bog‘liqligi. Ilm-fan va innovatsiya jurnali, №1, 30–34-betlar.
10. Toshmatov N. (2022). Bolalar sportida koordinatsion testlardan foydalanish tajribasi. O‘zDJTSU ilmiy axborotnomasi, №2, 55–61-betlar.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING CORE PHYSICAL QUALITIES IN RHYTHMIC GYMNASTICS: SCIENTIFIC CLASSIFICATION AND MODELS ANALYSIS

Raxmatova Shahnoza Toyir qizi
PhD researcher at the Institute of physical education and sports scientific research
Uzbekistan, Tashkent
shahnozaraxmatova21@gmail.com

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, jismoniy sifatlar, sensitiv davrlar, psixomotor qobiliyatlar, sakrovchanlik, tizimli yondashuv, sportchining uzoq muddatli rivojlanish modeli (LTAD).*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, физические качества, сенситивные периоды, психомоторные способности, прыгучесть, системный подход, модель долгосрочного развития спортсмена (LTAD).*

Keywords: *rhythmic gymnastics, physical qualities, sensitive periods, psychomotor abilities, jumping ability, systematic approach, LTAD model.*

Relevance. In accordance with Resolution PQ-449 of the President of the Republic of Uzbekistan “On measures for further development of gymnastics sports” [1], priority tasks have been established for identifying, selecting, and recruiting talented athletes in rhythmic gymnastics, as well as implementing a new system for training them as professional athletes.

Introduction. Rhythmic gymnastics is an aesthetic sport requiring complex coordination and a high level of physical and psychomotor preparation. Within rhythmic gymnastics, special physical preparation is recognized as training aimed at developing the physical capabilities necessary for successful acquisition and high-quality performance of exercises.

The aim of this thesis is to scientifically analyze the theoretical classification of the seven physical qualities in rhythmic gymnastics and their physiological and biomechanical foundations.

In rhythmic gymnastics, there are seven core physical qualities, sometimes referred to as motor or psychomotor abilities [2]:

1. Coordination + Agility – the ability to organize muscle activity in a purposeful manner, and the ability to acquire new movements and adapt activity according to situational demands.

2. Flexibility – joint mobility; the ability to perform movements with large amplitude, both actively and passively.

3. Strength – the ability to overcome external resistance or withstand it through muscle contractions in static and dynamic movements.

4. Speed – the ability to respond quickly to a given stimulus (reaction) and perform movements at high velocity and frequency.

5. Jumping Ability – a speed-strength quality manifested in the height of take-off (push-off from a support surface).

6. Balance – the ability to maintain equilibrium in static and dynamic exercises.

7. Endurance – the ability to resist fatigue.

While these seven qualities are theoretically classified separately, they manifest as an integrated functional system during practical movement execution.

In sports theory, several approaches exist for classifying physical qualities. Matveyev (1977) categorized physical qualities into energetic (strength, speed, endurance) and information-motor (coordination, balance, flexibility) groups [3].

In the context of rhythmic gymnastics, this classification is adapted as follows:

The energetic-motor category includes strength, speed, jumping ability, and endurance, characterized by energy metabolism, muscle contraction mechanisms, and neuromuscular activation.

The information-motor (psychomotor) category – comprising coordination (agility), flexibility, and balance – is characterized by sensorimotor integration, proprioceptive control, and central nervous system plasticity.

Specifically, this theoretical grouping demonstrates that jumping ability, belonging to the energetic-motor group, has theoretical interdependence with information-motor qualities (coordination, balance, flexibility) for its effective manifestation.

Examining the theoretical-physiological foundations of each quality:

Coordination, theoretically, is the central nervous system's ability to purposefully control muscle activity. Agility represents the capacity to rapidly acquire new motor programs and adapt to situational changes. The physiological basis of coordination and agility lies in cerebellar function, sensorimotor cortex plasticity, and proprioceptive receptor sensitivity.

Flexibility is divided into two types: passive (under external force) and active (by one's own muscle strength). Rhythmic gymnastics primarily requires active flexibility. The physiological basis of flexibility is the extensibility of the muscle-elastic component and the rheological properties of joint capsules and ligaments.

Strength is the muscle's ability to overcome or withstand external resistance, manifesting as maximal strength, explosive strength, or strength-endurance. The physiological basis of strength is observed in motor unit recruitment, muscle fiber type composition (Type I, Type II), and neuromuscular synchronization.

Speed, theoretically, comprises three components: reaction time, movement velocity, and movement frequency. The physiological basis of speed is nerve impulse conduction velocity, neurotransmitter exchange at synapses, and contraction kinetics of muscle fibers.

Jumping Ability, theoretically, is a complex manifestation of speed-strength quality, explained through the Stretch-Shortening Cycle (SSC) mechanism. According to SSC theory, a muscle's storage of elastic energy during the eccentric phase and its return during the concentric phase increases jumping efficiency by 40–50%. The physiological basis of jumping ability lies in the architecture of lower limb muscles (gastrocnemius, soleus, quadriceps), elastic properties of the Achilles tendon, and the reactive strength index.

Balance is maintained through integration of three sensory systems: vestibular, visual, and proprioceptive. Static and dynamic balance are theoretically distinguished. The physiological basis of this ability is the functional state of the vestibular apparatus and central mechanisms controlling postural muscle tone.

Endurance, theoretically, is divided into two types: aerobic (with oxygen participation) and anaerobic (without oxygen). In rhythmic gymnastics, the interaction of both systems is important for the 90-second routine duration. The physiological basis of endurance is observed in mitochondrial density, lactate clearance mechanisms, and central fatigue theory [4].

In modern sports theory, the theory of functional integration of physical qualities takes precedence over examining them in isolation. According to this theory:

Movement effectiveness = f($Quality_1$, $Quality_2$, ..., $Quality_n$, their interactions)

Applying the theory of functional integration to jumping ability in rhythmic gymnastics:

Jumping_ability_effectiveness = $\alpha_1 \cdot$Strength + $\alpha_2 \cdot$Speed + $\alpha_3 \cdot$Coordination + $\alpha_4 \cdot$Balance + $\alpha_5 \cdot$Flexibility + $\alpha_6 \cdot$Endurance + ε

Here, $\alpha_1 ... \alpha_6$ represent the weight coefficients of each quality, and ε represents random factors.

Theoretically, jumping ability depends not only on strength and speed: coordination controls body position in the air, balance is critical for landing, and flexibility determines movement amplitude and aesthetic quality [5].

Furthermore, some theoretical literature proposes examining physical qualities as a hierarchical system:

Basic (foundational) level: coordination, flexibility, balance;

Intermediate (integrated) level: strength, speed;

Advanced (complex) level: jumping ability, endurance.

According to this theoretical model, developing advanced-level qualities theoretically requires that foundational qualities first establish their theoretical base. This approach is particularly relevant for athletes aged 7–11.

Additionally, the “Sensitive Periods” theory posits that optimal ontogenetic stages exist for developing each physical quality:

Ages 7–8 represent a favorable period for coordination+agility, flexibility, and balance, characterized by maximum cerebellar plasticity, high joint mobility, and a developmental stage of the vestibular apparatus.

Ages 9–11 represent a favorable period for strength, speed, jumping ability, and endurance, as this is a period of accelerated neuromuscular synchronization, increased nerve impulse conduction, and SSC mechanism formation.

Theoretically, failing to utilize sensitive periods leads to “loss of ontogenetic opportunities” – later development of these qualities becomes a theoretically more difficult and resource-intensive process.

Specifically, according to the LTAD model (Long-Term Athlete Development), which theoretically divides an athlete’s entire life cycle into stages, long-term athlete development categorizes ages 5–7 as the initial preparation stage, ages 7–11 as the training stage, ages 11–14 as the sports mastery improvement stage, and ages 15–17+ as the elite sports mastery stage, advancing the theory that physical qualities development should be aligned with these periods [6].

Conclusion. Based on the theoretical analyses above, the following scientific conclusions can be drawn: Developing physical qualities in rhythmic gymnastics – alongside the modern approaches outlined above – is a complex process requiring an approach that considers the duration of performance, the complex of exercises, and the influence of one physical capability on another during competitions. While the seven physical qualities in rhythmic gymnastics are theoretically classified separately, they manifest functionally as an integrated system.

References

1. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan "On Measures for Further Development of Gymnastics Sports". www.lex.uz

2. Eshtayev, A.K., Khasanova, N.R., & Eshtayeva, V.B. (2020). Rhythmic Gymnastics [Textbook]. Tashkent: O‘zkitobsavdonashriyoti. 577 p.

3. Matveyev, L. P. (1977). Fundamentals of Sports Training. Moscow: Fizkultura i Sport.

4. Panidi, I., et al. (2020). Stretch-shortening cycle efficiency in prepubertal athletes. Pediatric Exercise Science, 32(2), 88–95.

5. Kums, T., et al. (2005). Vertical jumping performance in young rhythmic gymnasts. Biology of Sport, 22(3), 237–248.

6. Balyi, I., et al. (2014). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Olympic Coach, 26(1), 4–9.

KURASH TRENERLARIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

D.N.Raxmonov, **v.v.b.dotsent**
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
email:dilmurodraxmonov800@gmail.com

Kalit so‘zlar: kurash, trener, kasbiy kompetentlik, uzluksiz ta’lim, sport pedagogikasi, malaka oshirish.

Ключевые слова: кураш, тренер, профессиональная компетентность, непрерывное образование, спортивная педагогика, повышение квалификации.

Keywords: kurash, coach, professional competence, continuous education, sports pedagogy, professional development.

Kirish: Jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa milliy sport turlaridan biri bo‘lgan kurashda yuqori sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan trenerlarning kasbiy tayyorgarligi va kompetentligiga bog‘liq. Kurashning xalqaro miqyosda ommalashuvi, Xalqaro Kurash Assotsatsiyasi faoliyati doirasining kengayishi trenerlardan yuqori darajadagi metodik, pedagogik, psixologik hamda innovatsion kompetensiyalarni talab etmoqda.

Respublikamizda so‘nggi yillarda, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini rivojlantirishga variativ yondashuvlarga ustuvorlik berish orqali ta’limning didaktik ta’minotini takomillashtirishning huquqiy-me’yoriy asoslari yaratilmoqda. “Pedagog-kadrlarning bilimi va malakasini xalqaro darajaga olib chiqish” ustivor vazifalardan biri etib belgilandi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalari tinglovchilarini xalqaro talablar va mezonlar kontekstida uzluksiz kasbiy rivojlantirishning kompetentlik mexanizmlarini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bugungi kunda sport tizimida uzluksiz kasbiy rivojlanish tamoyili ustuvor ahamiyat kasb etib, trenerlarning bilim va ko‘nikmalarini muntazam yangilab borish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu sababli kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish muammolarini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biridir. Xususan, milliy sport turimiz bo‘lgan kurashni olimpiya sport turlari qatoriga kiritish yo‘lida rivojlantirish va ommalashtirish harakati boshlandi. Kurashni rivojlantirishda sport ta’lim muassasalarida sport yo‘nalishlari, ixtisosliklar va mutaxassisliklar bo‘yicha tegishli yo‘nalishlar tashkil qilindi. Barcha sport yo‘nalishdagi oliy ta’lim muassasalarida kurash bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash ishlari yo‘lga qo‘yildi. Yurtimizda 1992-yilda O‘zbekiston Kurash federatsiyasi tashkil qilindi va 1998-yil 6-sentabrda Xalqaro kurash assotsatsiyasi tuzilib, sportchilarni jahon maydonlariga olib chiqish bo‘yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirila boshlandi. Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport kiyimlari, anjom va jixozlari ta’minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo‘lgan e’tibornı yanada kuchaytirishni talab etmoqda. Bugungi kunda kurash bo‘yicha mutaxassislarning malaka oshirish jarayonini tizimli tashkil qilish, ilmiy-tadqiqot ishlarini yo‘lga qo‘yish hamda xorijiy mamalakatlar tajribalarini o‘zlashtirish bo‘yicha malaka tajribasini oshirishga yo‘naltirish zarur hisoblanadi. Ayniqsa, nazariy va amaliy bilimlarini o‘zaro uyg‘un rivojlantirish bo‘yicha malaka oshirish jarayonini tashkil qilish, o‘qitilayotgan fanlarni zamonaviy uslublarda o‘qitish hamda kurash trenerlarini mashg‘ulot o‘tkazish faoliyatidagi kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishga yo‘naltirish asosiy muammoli masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu bois fandagi ilmiy muommolarni hal etish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlarini olib bormoqdamiz.

Tadqiqotimizning maqsadi va vazifalari

Tadqiqot maqsadi - kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish jarayonida yuzaga kelayotgan muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

kasbiy kompetentlik tushunchasining nazariy asoslarini yoritish;
kurash trenerlari faoliyatida zarur bo‘lgan asosiy kompetensiyalarni aniqlash;
uzluksiz kasbiy rivojlanishga to‘sqinlik qilayotgan muammolarni tahlil qilish;
muammolarni bartaraf etish yo‘llari bo‘yicha ilmiy xulosalar berish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy taqqoslash, tizimli yondashuv, pedagogik kuzatuv hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Kurash trenerlarining kasbiy kompetentligi va uning tarkibiy qismlari - bu trenerning kasbiy faoliyatini samarali amalga oshirishga imkon beruvchi bilim, ko‘nikma, malaka, shaxsiy fazilatlar va tajribaning integratsiyalashgan majmuasidir. Kurash trenerining kasbiy kompetentligi quyidagi asosiy komponentlarni o‘z ichiga oladi:

Pedagogik kompetentlik - ta’lim-tarbiya jarayonini ilmiy asosda tashkil etish qobiliyati;
Metodik kompetentlik - mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklama va natijalarni tahlil qilish;
Psixologik kompetentlik - sportchilarning ruhiy holatini boshqarish va motivatsiyani shakllantirish;
Kommunikativ kompetentlik - sportchilar, ota-onalar va jamoa bilan samarali muloqot olib borish;
Innovatsion kompetentlik - zamonaviy sport texnologiyalari va raqamli vositalardan foydalanish.

Kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirishdagi muammolarini ilmiy o‘rganish borasida olib borilayotgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kurash trenerlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish jarayonida quyidagi muammolar mavjud:

1. Malaka oshirish tizimining yetarli darajada amaliy yo‘naltirilmaganligi;
2. Ilmiy-metodik manbalar va o‘quv qo‘llanmalar yetishmasligi;
3. Innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasining pastligi;
4. Trenerlarda uzluksiz o‘z-o‘zini rivojlantirish motivatsiyasining yetarli shakllanmaganligi;
5. Xorijiy tajribani o‘rganish va joriy etish imkoniyat darajalarining pastligi.

Ushbu muammolarni bartaraf etishning asosiy yo‘llaridan biri bu kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Bunday chora-tadbirlar maqsadga muvofiq:

-uzluksiz kasbiy rivojlanishga yo‘naltirilgan modulli malaka oshirish tizimini joriy etish;
-trenerlar uchun amaliy seminar va master-klasslar sonini oshirish;
-sport mashg‘ulotlarida videoanalitika va raqamli monitoringdan foydalanish;
-xorijiy sport maktablari tajribasini o‘rganish va kurash sport turi tizimiga moslashtirish;
-trenerlar faoliyatini baholash va rag‘batlantirishning zamonaviy mexanizmlarini joriy etish orqali tizimli ravishda rivojlantirib borish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish sportchilarning tayyorgarlik darajasi va musobaqa natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aniqlangan muammolarni tizimli va ilmiy asosda hal etish trenerlarning professional salohiyatini yuksaltirishga hamda kurash sport turining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzliksiz rivojlantirib borish, malaka oshirish jarayoni mexanizmlarini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlarini tashkil qilish kerak bo‘ladi. Albatta, mazkur ishlarda kurashchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirshga hamda bevosita trenerlar malakasini oshirishga qaratilgan tadqiqot ishlarining tashkil qilinganligi zarur hisoblanadi. Biroq, bugungi shiddat bilan o‘zgarib borayotgan zamonda ilm-fandagi yutuqlar, yangi innovatsion yondashuvlarning yaratilishi mutaxassislarning malakasini oshirish jarayonini takomillashtirishni taqozo qilmoqda. Malakali mutaxassislar kurash sport turini rivojlantirishda asosiy vazifani bajarısh bilan birga sport turini yanada ommalashtirish bo‘yicha yangi uslublar, innovatsion yechimlarni ishlab chiqadi. Shuningdek, xorijiy tajribani o‘zlashtirish orqali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy qilib, yoshlar orasida malakali sportchilarni tayyorlab, mamlakat dovrug‘ini dunyoga tanitadilar. Malakali sportchilarning xalqaro musobaqalarda zafar qozonishi yoshlarning ularga bo‘lgan taqlidi, ularga o‘xshashga harakat qilishi yoshlar orasida kurash sport turi bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishini yanada oshiradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-sonli “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 2018.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Москва: Советский спорт, 2019.

4. Platonov V.N. Olympic Training and Athlete Development. – Champaign: Human Kinetics, 2020.

5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ИФК / Л.П.Матвеев. - 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.

7. Tursunaliyev I.A. Sport ta’limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. -T.:“Umid Design”, 2023. - 180 b

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

9. Abdullayev A., Xo‘jayev F. Sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

10. Ибрагимов Б.Б. Малака ошириш тизимида спорт курашлари бўйича тренерларнинг касбий маҳоратини такомиллаштириш методикаси. Педагогика фанлари бўйича(PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2021.-Б.59.

11. Kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot dasturlari. – Toshkent: O‘zbekiston Kurash federatsiyasi, 2022.

12. International Kurash Association. Rules and Coaching Guidelines. – London, 2021.

13. Nazarov R. Sportchilar tayyorgarligini boshqarish asoslari. – Toshkent, 2020.

14. Тастанов Н.А. –Кураш турлари назарияси ва услубияти.Т.:2017.

15. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-2-қисм. Т.: 2015. - 200 б.

16. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Т.: 2014.

17. Yusupov K.T. Kurash Xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi.-T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashryoti, . 2005.-129 b.

18. 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.

BASKETBOL SPORT TURIDA TEXNIK HARAKATLARNI SAMARALI O‘RGATISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Abdualimov Rufat Uchqun o‘g‘li
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi
r44210845@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Basketbol, tezkor harakatlanish, to‘xtash texnikasi, sakrash texnikasi, burilish texnikasi, innovatsion pedagogik yondashuvlar.*

Ключевые слова: *Баскетбол, быстрое движение, техника остановки, техника прыжка, техника поворота, инновационные педагогические подходы.*

Key words: *Basketball, fast movement, stopping technique, jumping technique, turning technique, innovative pedagogical approaches.*

Kirish. Basketbol o‘yinida muvaffaqiyatli hujum va samarali himoya faqat to‘pni bilish va to‘g‘ri o‘ynash bilan cheklanmaydi. O‘yinchining maydonda harakatlanishi, to‘xtashi va burilishi ham muhim hisoblanadi. Shu texnik harakatlar o‘yin davomida tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va tana muvozanatini rivojlantiradi.

Himoyachi yoki hujumchi bo‘lishidan qat’i nazar, o‘quvchi maydonda harakatni o‘z vaqtida, tez va aniq bajarishga qodir bo‘lishi kerak. Shu sababli, **maydonda harakatlanish, to‘xtash va burilish texnikalari** har bir basketbolchi uchun asosiy tayyorgarlik hisoblanadi.

Basketbol mashg‘ulotlarining shakllantiruvchi bosqichi sportchilarda o‘yin texnikasining asosiy elementlarini shakllantirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan. Ushbu bosqichda harakatlanish texnikasi, to‘p bilan ishlash, to‘xtash va burilishlar hamda savatga otish kabi muhim texnik elementlar bosqichma-bosqich o‘rgatiladi.

Tadqiqot maqsadi. Basketbol sport turida tezkor harakatlanish, to‘xtash, sakrash va burilish texnikalarini o‘rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy usullarni joriy etish orqali sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqotni amalga oshirishda nazariy va amaliy usullarning uyg‘unligidan foydalanildi. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va zamonaviy tadqiqotlar tahlil qilindi. Ushbu bosqichda basketbol sport turida tezkor harakatlanish, to‘xtash, sakrash va burilish texnikalarini o‘rgatishning nazariy asoslari o‘rganildi.

Mazkur metodik tavsiyalar basketbol o‘yinining xalqaro talablari asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, ushbu sport turi qoidalari va rivojlanishini International Basketball Federation belgilab beradi.

1-jadval

Holat va harakatlanish texnikasini o‘rgatish

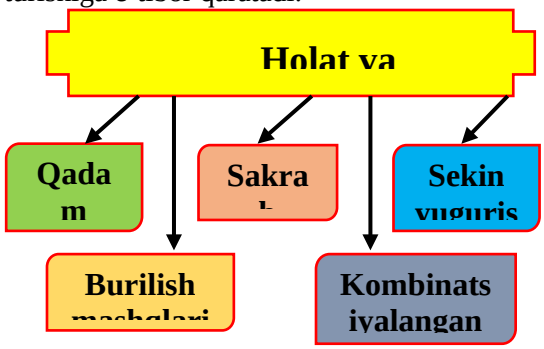
№	Mashq turi	Mashqning mazmuni	Mashqning maqsadi	Murabbiyning ko‘rsatmalari
1	Qadam tashlab sakrash	Qadam tashlash jarayonida yengil atletika sakrash elementlarini bajarish	Oyoqlar kuchini rivojlantirish va harakat koordinatsiyasini yaxshilash	Harakat paytida tana muvozanatini saqlashga e’tibor qaratish
2	Sakrab to‘xtash	Yugurib kelib jarima chizig‘i yaqinida sakrab to‘xtash	To‘xtash texnikasini shakllantirish	O‘yinchilar oldinga yoki yon tomonga og‘ib ketmasligi kerak
3	Sekin yugurish bilan to‘xtash	Yugurishdan so‘ng to‘xtash harakatini bajarish	Harakat tezligini boshqarishni o‘rgatish	Oyoqlarning parallel qo‘yilishiga e’tibor berish
4	Burilish mashqlari	Joyida turib oldinga va orqaga burilish	Burilish texnikasini o‘rgatish	Burilish paytida tayanch oyoq harakatlanmasligi kerak
5	Kombinatsiyalangan harakatlar	To‘xtash, burilish, tezlashish va yo‘nalish o‘zgartirish	Tezkorlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish	Harakatlar uzluksiz bajarilishi lozim

Qadam tashlab sakrash Bu mashqda sportchi qadam tashlab harakatlanish jarayonida sakrash elementlarini bajaradi. Mashq oyoq mushaklarini kuchaytirishga va sportchining harakat paytidagi muvozanatini yaxshilashga yordam beradi. Murabbiy sportchiga sakrash vaqtida tana muvozanatini saqlash, qadamlarni to‘g‘ri tashlash va harakatni erkin bajarish kerakligini eslatadi.

Sakrab to‘xtash Bu mashq yugurib kelib ma’lum nuqtada (masalan, jarima chizig‘i yaqinida) sakrab to‘xtashni o‘rgatadi. Mashqning asosiy maqsadi sportchining tez harakatdan keyin to‘g‘ri va barqaror to‘xtash texnikasini shakllantirishdir. Murabbiy o‘yinchilarga to‘xtash paytida oldinga yoki yon tomonga og‘ib ketmaslik, tanani tik holatda ushlab turish kerakligini tushuntiradi.

Sekin yugurish bilan to‘xtash Bu mashqda sportchi sekin yugurib kelib to‘xtash harakatini bajaradi. Mashq sportchiga harakat tezligini boshqarishni va to‘xtashni to‘g‘ri bajarishni o‘rgatadi.

Murabbiy oyoqlar parallel joylashishiga, ya’ni to‘xtash paytida oyoqlar bir-biriga mos va barqaror turishiga e’tibor qaratadi.



1-rasm. Holat va harakatlanish texnikasini o‘rgatish

Burilish mashqlari Bu mashqda sportchi joyida turib oldinga yoki orqaga burilishlarni bajaradi. Mashq burilish texnikasini o‘rgatishga xizmat qiladi va o‘yin davomida yo‘nalishni tez o‘zgartirishga yordam beradi. Murabbiy tayanch oyoqning joyidan siljimasligi va burilish to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor beradi.

Kombinatsiyalangan harakatlar Bu mashq bir nechta harakatlarni birlashtiradi: to‘xtash, burilish, tezlashish va yo‘nalishni o‘zgartirish. Mashq sportchining tezkorligini, chaqqonligini va harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi. Murabbiy barcha harakatlar uzluksiz, ya’ni bir-biri bilan bog‘langan holda bajarilishi kerakligini ta’kidlaydi.

Xulosa: Basketbol sport turida tezkor harakatlanish, to‘xtash, sakrash va burilish texnikalarini samarali o‘rgatish sportchilarning umumiy texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu texnik elementlar o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash hamda harakatlarni aniq va samarali bajarishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Jumladan, interaktiv usullar, individual yondashuv, zamonaviy texnologiyalar va maxsus mashqlar tizimi orqali sportchilarda zarur texnik ko‘nikmalarni shakllantirish imkoniyati kengayadi.

Natijada, basketbolda tezkor harakatlanish, to‘xtash, sakrash va burilish texnikalarini o‘rgatishda innovatsion yondashuvlarni qo‘llash nafaqat ta’lim sifatini oshiradi, balki yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ham muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M, Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2017-35;-b.

2 Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.

3. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 69 b.

4. Miradilov.B.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish Basketbol Chirchiq 2018-166;-b

5. Turaev A.X., Xodjayev A.M.Basketbol (o‘quv qo‘llanma) “Fan va texnologiya” Toshkent 2018;- 80-b

6. Xasanov Z. Basketbol. Nazariya va metodika. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti. 2015 – 192;- b.

16-17 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI METODIKASINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK KUZATUV

Amirov Anvar Saidmurod o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi
tel:+998904647455 *anvaramirov55@gmail.com*

Kalit so‘zlar: *Kurashchining umumiv iismoniv tavvorgarligi, yoradamchi iismoniv tavvorgarlik, maxsus iismoniv tavvorgarligi, sport tugaraklari, nazorat va tajriba guruh.*

Ключевые слова: *Общая физическая подготовка борца, вспомогательная физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, контрольная и экспериментальная группы.*

Keywords: *General physical fitness of the wrestler, auxiliary physical fitness, special physical fitness, sports training, control and experimental groups.*

Kirish 16-17 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasini oshirishda pedagogik kuzatuv jarayonida tadqiqotni tashkil etish va o‘tkazish metodikasi pedagogik kuzatuvlar davomida kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotsining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlami sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

Tadqiqot maqsadi: Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shunday mashqlar qo‘llaniladiki, ular o‘zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab mushak kuchlanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarısh; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeri bilan mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun Mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ulaming alohida xususiyatlari, Mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

Kurash turlarida raqibni yengish bilan bog‘liq ish qobiliyati va bellashuvlarda muxum ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samarali shakllanishida umumiy jismoniy tayyorgarlik beqiyosdir. O‘tkazilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘ldiki yosh kurashchilarda tadqiqotda umumiy jismoniy tayyorgarlikni o‘sish va rvojlanishi uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqishga jismoniy tayyorgarligini aniqlab olish uchun O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-martdagi PF-5148-son **“**Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va mezonlaridan foydalangan holda o‘zbek kurashchilarining individual tayyorgarligi darajasini oshirish doirasidagi mashg‘ulotlari dasturida hajm va yuklama barqarorligi standartlar asosida taklif etiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishni 16-17-yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish kurash mashg‘ulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olishi, yosh kurashchilarni mashg‘ulotning maqsadi va vazifasini bilish va o‘rgatishi haqida malumotlarga Sport tugaraklariga o‘quvchilarni shug‘ullanish maqsadida murojat qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratilganligini aniqlash maqsadida Samarqand viloyati 1-sonli sport maktabida 16-17-yosh kurashchilar o‘rtasida o‘tkazilgan jismoniy tayyorgarliklarin aniqlash orqali jismoniy qobiliyatlarini aniqlab oldik.

Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlashimiz mumkin bunda Samarqand viloyati 1-sonli sport maktabida ham jismoniy tayyorgarligini tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlanadi ya’ni kurashchilari 60-metr masofaga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yerga tayangan holatda qullarni bukib yozish va turnukda tortilishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida tajriba guruxlaridagi natijalarni o‘rtacha olganimizda mavjud farqlarni kurishimiz mumkin. 60-metr masofaga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yerga tayangan holatda qullarni bukib yozish va turnukda tortilish mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kursatkichlarini aholini salomatlik darajasini aniqlash narmativlari bilan aniqlab oldik.

Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini tadqiqot boshida 60-metr masofaga yugurishda o‘rtacha arifmetik qiymati 8.9 soniyani tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 8.4 sekundga qisqarganini izoxlashimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 1.18 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.13 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 12.96 soniyaga tadqiqot oxirida esa 12.82 ga qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,25 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi

1-jadval.

Tadqiqot gurux								
№	**60-metr masofaga yugurish**		**Yugurib kelib uzunlikka sakrash**		**Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish**		**Turnikda tortilish**	
	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O
$\bar{X}$	8,9	8,4	420,0	500,0	27,9	40,0	10,9	18,0
σ	1,18	0,13	0,24	0,06	0,38	0,04	0,40	0,04
V %	12,96	12,82	12,80	12,80	12,81	12,80	12,84	12,80
t	0,47		0,49		0,46		0,57	
p	2,25		2,40		2,20		2,91	

Izox; *T.B- Tatqiqot boshi, T.O- Tatqiqot oxiri.* $\bar{X}$*- o'rtacha, σ- standart og‘ish, V % variatsiya koeffitsienti*

Yugurib kelib uzunlikka sakrash testida o‘rtacha arifmetik qiymati 420 santimetrni tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 500 santimetrga o‘sganini kuzatishimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 0.24 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.06 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 12.82 ni tadqiqot oxirida esa 12.80 ga qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,40 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi

Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish testida o‘rtacha arifmetik qiymati 27.9 martani tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 40.1 martaga o‘sganini kuzatishimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 0.38 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.04 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 12.81 ni tadqiqot oxirida esa 12.80 ga qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=2,20 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p<0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi

Nazorat guruxlarida sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni nazorat guruxlaridagi kursatkichlarini farqlashimiz mumkin. 60-metr masofaga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yerga tayangan holatda qullarni bukib yozish va turnukda tortilish mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kursatkichlarini aholini salomatlik darajasini aniqlash narmativlari bilan aniqlab oldik.

2-jadval.

Nazorat gurux								
№	**60-metr masofaga yugurish**		**Yugurib kelib uzunlikka sakrash**		**Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish**		**Turnikda tortilish**	
	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O	T.B	T.O
$\bar{X}$	9,0	8,7	405,0	447,3	25,9	31,6	9,1	12,0
σ	0,31	0,71	0,24	33,78	0,23	1,53	0,52	0,32

V %	12,84	12,88	12,80	12,88	12,81	12,85	12,86	12,83
t	-0,13		-0,06		-0,02		-0,02	
p	-0,54		-0,24		-0,10		-0,10	

Izox; *T.B- Tatqiqot boshi, T.O- Tatqiqot oxiri.* $\bar{X}$*- o'rtacha, σ- standart og‘ish, V % variatsiya koeffitsienti*

Sport tugaraklariga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini tadqiqot boshida 60-metr masofaga yugurishda o‘rtacha arifmetik qiymati 9.0 soniyani tashkil etgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 8.7 sekundga qisqarganini izoxlashimiz mumkin, standart og‘ish esa tadqiqot boshida 0.31 ni tadqiqot oxirida bo‘lsa 0.71 ga qisqargani, variatsiya koeffitsienti tadqiqot boshida 12.84 soniyaga tadqiqot oxirida esa 12.88 ga qisqarganini aniqlandi mazkur o‘sish uchun Styudent kritik qiymati t=0,54 ga tengligi va o‘zgarish yuqori p>0,05 ahamiyatlilik darajasida ishonsiz ekanligi aniqlandi

Xulosa: Xulosa qilib shuni takidlash joizki biz olib borga tadqiqotimizda 16-17 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasini oshirishda pedagogik kuzatuvlar shuni kursatdi o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishda 16-17-yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlashimiz mumkin bunda Samarqand viloyati 1-sonli sport maktabida ham jismoniy tayyorgarligini tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlanadi ya’ni kurashchilari 60-metr masofaga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yerga tayangan holatda qullarni bukib yozish va turnukda tortilish mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kursatkichlarini aholini salomatlik darajasini kuzatishga yordam berdi va turlicha kurinishlarda ta’lim va tarbiya jarayoni nazoratga olindi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar T.2021
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
4. Amirov A.S.Yosh kurashchilarni ta’lim-tarbiya jarayoniga tayyorlash SamDCHTI. 2023.y
5. Bazhanova S.V. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish S.V. Bazhanova: Muallif. dis. samimiy. ped. Fanlar. - Chelyabinsk, 1998.

UDK: **796.412:796.015.3**

BADIIY GIMNASTIKADA NOAN’ANAVIY MASHG‘ULOT SHAKLLARI SAMARADORLIGI

T.A.Djumaniyazova[1], A. Beknazarova, T.Shilmanova

[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialidotsenti
[2,3]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalari
Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, noan’anaviy mashg‘ulotlar, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, artistiklik, pedagogik samaradorlik.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, нетрадиционные тренировки, техническая подготовка, гибкость, координация, артистичность, педагогическая эффективность.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, non-traditional training, technical preparation, flexibility, coordination, artistry, pedagogical effectiveness.*

Kirish. Badiiy gimnastika zamonaviy sport turlari orasida o‘zining estetik jozibadorligi, texnik murakkabligi va yuqori darajadagi koordinatsion talablar bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy sifatlarning mukammal rivojlanganligini, balki musiqiylik, ritmni his etish, harakatlarning nafisligi va ijodkorlik elementlarini ham o‘zida mujassamlashtiradi. So‘nggi yillarda sport natijalarining keskin o‘sishi, xalqaro musobaqalardagi raqobatning kuchayishi hamda hakamlik mezonlarining

murakkablashuvi mashg‘ulot jarayoniga yangicha yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. An’anaviy mashg‘ulot tizimi ko‘proq takroriy texnik mashqlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, zamonaviy sharoitda bu yetarli bo‘lmay qolmoqda. Shu bois badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini qo‘llash masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Noan’anaviy mashg‘ulot shakllari deganda, an’anaviy takroriy mashqlar bilan cheklanmay, o‘yin texnologiyalari, raqs elementlari, interaktiv usullar, muvozanat platformalari, funksional tayyorgarlik vositalari, mental mashqlar va kreativ kompozitsion topshiriqlarni o‘z ichiga olgan integrativ yondashuv tushuniladi. Bunday yondashuv sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, texnik elementlarni samaraliroq o‘zlashtirishga yordam beradi. Masalan, balet va zamonaviy raqs elementlarining integratsiyasi gavda nazorati, plastika va harakat silliqligini yaxshilasa, BOSU yoki boshqa muvozanat vositalari vestibulyar apparatni mustahkamlaydi hamda piruet va sakrash elementlarini bajarish barqarorligini oshiradi.

Ilmiy adabiyotlarda sport tayyorgarligining samaradorligi ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining individualizatsiyasi va variativligiga bog‘liqligi ta’kidlanadi. Variativ mashg‘ulot usullari harakat stereotiplarining moslashuvchanligini oshiradi, harakat analizatorlarining o‘zaro integratsiyasini kuchaytiradi hamda murakkab koordinatsion vazifalarni tezroq o‘zlashtirish imkonini beradi. Badiiy gimnastikada esa bu ayniqsa muhim, chunki sportchi har bir chiqishda yangi kompozitsiya, yangi musiqiy talqin va yangi texnik kombinatsiyalarni namoyish etishi zarur.

Badiiy gimnastikada egiluvchanlik yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. An’anaviy cho‘zish mashqlari ko‘pincha og‘riq hissi bilan bog‘liq bo‘lib, yosh sportchilarda salbiy munosabatni keltirib chiqarishi mumkin. Noan’anaviy yondashuvlar, xususan dinamik cho‘zish, raqs asosidagi plastika mashqlari va o‘yin elementlari bilan boyitilgan streching mashqlari jarayonni yengillashtiradi hamda samaradorlikni oshiradi. Bu esa jarohatlar xavfini kamaytirish bilan birga, mushak-elastik apparatning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

Koordinatsion qobiliyatlar badiiy gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, buyumlar bilan ishlashda ayniqsa muhimdir. Lenta, xalqa, to‘p yoki bulava bilan bajariladigan elementlar yuqori darajadagi ko‘z–qo‘l muvofiqligini talab etadi. Noan’anaviy mashg‘ulotlar jarayonida reaktsion o‘yinlar, tezkor qaror qabul qilishga asoslangan topshiriqlar va sensor integratsiya mashqlari qo‘llanilishi koordinatsiyani sezilarli yaxshilashi mumkin.

Shuningdek, musiqiy-kompozitsion tayyorgarlik ham zamonaviy talablar doirasida alohida ahamiyat kasb etadi. Musiqa bilan uyg‘unlikda harakat qilish nafaqat estetik, balki ritmik aniqlikni ham ta’minlaydi. Raqs elementlari va improvizatsiya mashqlari orqali gimnastikachilarda ritmni his etish, frazalash va dinamik o‘zgarishlarni sezish qobiliyati shakllanadi. Bu esa hakamlar tomonidan baholanadigan artistiklik mezonlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini joriy etish jarayonida yuklama me’yorini to‘g‘ri taqsimlash muhimdir. Innovatsion vositalardan foydalanish haddan tashqari murakkablashtirilgan mashg‘ulotlarga olib kelmasligi, balki tizimli ravishda an’anaviy metodlar bilan uyg‘unlashtirilishi lozim. Kompleks yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturi sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini parallel ravishda rivojlantirish imkonini beradi.

Shunday qilib, badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini qo‘llash zamonaviy sport talablariga mos ravishda yuqori natijalarga erishish, sportchilarning jismoniy va psixologik salohiyatini to‘liq namoyon etish hamda ularning barqaror rivojlanishini ta’minlashning muhim omili hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu masalani chuqur o‘rganishga va ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda pedagogik tajriba-sinov usuli, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, matematik-statistik ishlov berish va ekspert baholash metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich hamda ilmiy asoslangan reja asosida tashkil etildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 8–10 yoshli badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlar jalb qilindi. Umumiy ishtirokchilar soni 24 nafarni tashkil etdi. Ular tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (12 nafar) va nazorat guruhi (12 nafar). Har ikki guruh sport maktabining

boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan, sport staji 1–2 yilni tashkil etuvchi va salomatlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tibbiy ko‘rikdan o‘tgan sportchilardan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqich – tayyorgarlik bosqichi bo‘lib, unda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqot dasturi ishlab chiqildi, test me’yorlari tanlandi hamda dastlabki diagnostika o‘tkazildi. Ikkinchi bosqich – asosiy tajriba bosqichi bo‘lib, 16 hafta davomida tajriba guruhi bilan noan’anaviy mashg‘ulot shakllari asosida ishlab chiqilgan dastur qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Uchinchi bosqich – yakuniy tahlil bosqichi bo‘lib, unda qayta test sinovlari o‘tkazildi va natijalar qiyosiy-statistik tahlil qilindi.

Nazorat va tajriba guruhlarida mashg‘ulotlar haftasiga 4 marotaba, har biri 90 daqiqadan tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy metodika asosida olib borildi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, cho‘zish mashqlari, texnik elementlarni takroriy bajarish, kompozitsion mashqlar va yakuniy tiklanish mashqlari.

Tajriba guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar tuzilmasi saqlangan holda, ularning tarkibiga noan’anaviy mashg‘ulot shakllari integratsiya qilindi. Ushbu integratsiya quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirildi: raqs elementlarini qo‘shish, muvozanat platformalaridan foydalanish, o‘yin texnologiyalari asosidagi mashqlar, funksional tayyorgarlik vositalari, mental tayyorgarlik va vizualizatsiya mashqlari.

Raqs elementlari integratsiyasi doirasida haftasiga kamida ikki marotaba 15–20 daqiqalik balet asoslari va zamonaviy plastika mashqlari bajarildi. Ushbu mashqlar gavda nazoratini mustahkamlash, harakat silliqligini oshirish hamda musiqiylikni rivojlantirishga qaratildi. Harakatlar musiqa frazalari bilan uyg‘un holda bajarildi.

Muvozanatni rivojlantirish maqsadida BOSU va yumshoq platformalarda statik va dinamik mashqlar qo‘llanildi. Piruetga tayyorlov mashqlari noturg‘un tayanchda bajarilib, vestibulyar apparatni faollashtirishga e’tibor qaratildi. Bu jarayonda xavfsizlik texnikasi qat’iy nazorat qilindi.

O‘yin texnologiyalari asosidagi mashg‘ulotlar koordinatsiya va tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirildi. Reaktsion o‘yinlar, tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi topshiriqlar, buyum bilan ijodiy mashqlar sportchilarning qiziqishini oshirish bilan birga harakat aniqligini ham rivojlantirdi.

Mental tayyorgarlik mashqlari mashg‘ulotning yakuniy qismida 5–7 daqiqa davomida bajarildi. Sportchilar ko‘zlarini yumgan holda chiqish kompozitsiyasini tasavvur qilish, murakkab elementni muvaffaqiyatli bajarishni vizualizatsiya qilish mashqlarini bajarishdi. Bu usul psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida quyidagi testlar qo‘llanildi: egiluvchanlikni aniqlash uchun oldinga egilish testi; muvozanatni baholash uchun bir oyoqda turish testi; sakrash balandligini aniqlash uchun vertikal sakrash testi; koordinatsiyani aniqlash uchun buyum bilan kombinatsion mashq bajarish testi; artistiklikni baholash uchun 3 nafar tajribali murabbiydan iborat ekspert komissiyasi tomonidan 10 ballik tizim asosida baholash.

Dastlabki va yakuniy test natijalari matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish va foizli o‘sish ko‘rsatkichlari aniqlandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqning ishonchliligi Student t-mezoni yordamida tekshirildi. Ishonchlilik darajasi $p<0,05$ deb qabul qilindi.

Pedagogik kuzatuv jarayonida mashg‘ulot davomida sportchilarning faolligi, qiziqishi, charchash darajasi va mashqlarni bajarish aniqligi muntazam qayd etib borildi. Kuzatuv natijalari kundalik protokollarda aks ettirildi va yakuniy tahlilda hisobga olindi.

Yuklama me’yorini nazorat qilish maqsadida yurak urish chastotasi mashg‘ulotning asosiy qismlarida o‘lchandi. Yuklama intensivligi yosh xususiyatlariga mos ravishda o‘rtacha 60–75% maksimal yurak urish chastotasi doirasida ushlab turildi.

Tadqiqotning axloqiy tamoyillari ham inobatga olindi. Ishtirokchilarning ota-onalaridan yozma rozilik olindi, mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilindi.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodologiya noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining jismoniy, texnik va psixologik ko‘rsatkichlarga ta’sirini kompleks baholash imkonini berdi. Tajriba dizayni nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida ilmiy xulosalar chiqarish uchun yetarli metodik asos yaratdi.

Natijalar. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish asosida baholandi. Dastlabki diagnostika bosqichida har ikki guruh o‘rtasida jismoniy

va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli farq kuzatilmadi (p>0,05). Bu holat guruhlarning boshlang‘ich darajasi deyarli teng ekanligini va keyingi o‘zgarishlarni tajriba dasturi ta’siri bilan izohlash mumkinligini ko‘rsatdi.

16 haftalik tajriba davridan so‘ng egiluvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada o‘zgardi. Tajriba guruhida oldinga egilish testi natijalari o‘rtacha 18,4% ga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 7,2% ni tashkil etdi. Tajriba guruhidagi o‘sish statistik jihatdan ishonchli deb topildi (p<0,05). Dinamik cho‘zish va raqs asosidagi plastika mashqlarining qo‘llanilishi mushak-elastik apparatning funksional imkoniyatlarini kengaytirgani kuzatildi. Sportchilarda harakat amplitudasi kengayib, elementlarni bajarishdagi silliqlik va nafislik oshdi.

Muvozanat ko‘rsatkichlari ham sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni namoyon etdi. Bir oyoqda turish testi natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida o‘rtacha 22% o‘sish qayd etildi, nazorat guruhida esa 9% o‘sish kuzatildi. BOSU va noturg‘un platformalarda bajarilgan mashqlar vestibulyar apparatning moslashuvchanligini oshirdi. Ayniqsa piruet va aylanish elementlarini bajarishda barqarorlik sezilarli yaxshilandi. Kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida aylanish vaqtida qo‘shimcha qadam tashlash holatlari kamaygan.

Vertikal sakrash balandligi bo‘yicha ham ijobiy dinamik o‘sish qayd etildi. Tajriba guruhida sakrash balandligi o‘rtacha 11,6% ga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida 5,1% o‘sish kuzatildi. Funksional kuch mashqlari va o‘yin asosidagi tezkorlik mashqlari pastki ekstremitalar mushaklarining kuchlanish tezligini oshirganligi aniqlangan. Bu esa sakrash elementlarining balandroq va ifodaliroq bajarilishiga xizmat qildi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholash uchun buyum bilan kombinatsion mashq bajarish testi natijalari ham muhim farqlarni ko‘rsatdi. Tajriba guruhida topshiriqni to‘g‘ri va aniqlik bilan bajarish darajasi 25% ga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida 10% o‘sish qayd etildi. Lenta va to‘p bilan ishlash jarayonida xatoliklar soni tajriba guruhida sezilarli kamaydi. Reaktsion o‘yinlar va tezkor qaror qabul qilish mashqlari ko‘z–qo‘l muvofiqligini yaxshilagani kuzatildi.

Artistiklik ko‘rsatkichlari ekspert bahosi asosida aniqlanib, 10 ballik tizimda baholandi. Dastlabki bosqichda har ikki guruh o‘rtacha 6,5–6,7 ball atrofida natija ko‘rsatgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda tajriba guruhi o‘rtacha 8,4 ball, nazorat guruhi esa 7,3 ball natijaga erishdi. Raqs elementlari va improvizatsiya mashqlarining qo‘llanilishi harakat ifodaliligi, musiqiy uyg‘unlik va kompozitsion yaxlitlikni yaxshilagan.

Psixologik kuzatuv natijalari ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Tajriba guruhida mashg‘ulot davomida faollik darajasi yuqori bo‘lib, charchash alomatlari kechroq namoyon bo‘ldi. Mental vizualizatsiya mashqlari musobaqa oldi hayajonini kamaytirgani qayd etildi. Murabbiylar tomonidan olib borilgan baholashda tajriba guruhi sportchilarida o‘ziga ishonch darajasi va tashabbuskorlik oshgani ta’kidlandi.

Yurak urish chastotasi monitoringi natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida yuklama intensivligi optimal darajada saqlangan holda tiklanish jarayoni tezroq kechgan. Bu mashg‘ulotlarning variativligi va ijobiy emotsional fon bilan bog‘liq ekanligi taxmin qilindi.

Matematik-statistik tahlil natijalari guruhlar o‘rtasidagi farqning asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ishonchli ekanligini tasdiqladi (p<0,05). Eng katta o‘sish koordinatsiya va muvozanat ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Egiluvchanlik va artistiklik bo‘yicha ham sezilarli ustunlik tajriba guruhida qayd etildi.

Umuman olganda, natijalar noan’anaviy mashg‘ulot shakllari an’anaviy metodikaga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar yosh gimnastikachilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini uyg‘un rivojlantirish imkonini berdi. Tajriba guruhi sportchilari elementlarni bajarishda aniqlik, silliqlik va barqarorlikni namoyon etdi, bu esa umumiy sport natijalarining yaxshilanishiga olib keldi.

Shu tariqa, tadqiqot davomida olingan empirik ma’lumotlar noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini badiiy gimnastika tayyorgarlik tizimiga integratsiya qilish maqsadga muvofiq ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini qo‘llash yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga kompleks ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy mashg‘ulot tizimiga

innovatsion va variativ elementlarni integratsiya qilish tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Muhokama jarayonida natijalar nazariy qarashlar hamda amaliy kuzatuvlar bilan qiyosiy tahlil qilindi.

Egiluvchanlik koʻrsatkichlarining tajriba guruhida yuqori oʻsishi dinamik va raqs asosidagi choʻzish mashqlarining samaradorligi bilan izohlanadi. An’anaviy statik choʻzish usullari koʻproq mushak tolalarining passiv choʻzilishiga asoslangan boʻlsa, noan’anaviy yondashuvlarda faol-amplitudali harakatlar ustuvorlik kasb etdi. Bu esa mushak-elastik apparatning funksional moslashuvchanligini oshirib, harakat amplitudasining kengayishiga olib keldi. Shu bilan birga, jarayonning oʻyin va musiqiy shaklda tashkil etilishi sportchilarda salbiy emotsional zoʻriqishni kamaytirib, mashgʻulotga ijobiy munosabatni shakllantirdi.

Muvozanat va koordinatsiya koʻrsatkichlaridagi sezilarli oʻsish vestibulyar apparatni faollashtiruvchi mashqlar bilan bogʻliq. Noturgʻun tayanchlarda bajarilgan mashqlar markaziy asab tizimining afferent va efferent signallarini tezkor qayta ishlash qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada piruet va aylanish elementlarini bajarıshdagi barqarorlik oshdi. Bu holat sport tayyorgarligi nazariyasida variativ sharoitlarda mashq bajarıshning moslashuv mexanizmlarini kuchaytirishi haqidagi ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Sakrash balandligining oshishi funksional kuch mashqlarining samaradorligini koʻrsatdi. Oʻyin asosidagi tezkorlik mashqlari mushaklarning qisqarish tezligini va nerv-mushak koordinatsiyasini yaxshiladi. Bunda yuklamaning yosh xususiyatlariga mos ravishda dozalanganligi muhim rol oʻynadi. Nazorat guruhida ham ijobiy oʻsish kuzatilgan boʻlsa-da, tajriba guruhidagi koʻrsatkichlar sezilarli darajada yuqori boʻldi, bu esa innovatsion yondashuvning ustunligini koʻrsatadi.

Artistiklik koʻrsatkichlarining yaxshilanishi raqs elementlari va improvizatsion mashqlarning samarasi sifatida talqin qilinadi. Badiiy gimnastikada texnik murakkablik bilan bir qatorda ijro mahorati ham muhim baholash mezoni hisoblanadi. Raqs va plastika mashqlari orqali sportchilarda musiqani his etish, frazalash va emotsional ifodalilik rivojlandi. Bu esa chiqishlarning yaxlitligi va kompozitsion mukammalligini oshirdi.

Psixologik kuzatuv natijalari noan’anaviy mashgʻulotlarning motivatsion omil sifatidagi rolini tasdiqladi. Oʻyin va kreativ topshiriqlar mashgʻulot jarayonini qiziqarli va emotsional jihatdan boy qildi. Mental vizualizatsiya mashqlari esa sportchilarda oʻziga ishonchni mustahkamladi va musobaqa oldi hayajonini kamaytirdi. Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan qaralganda, ijobiy emotsional fon harakat aniqligi va barqarorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Natijalarni tahlil qilish shuni koʻrsatadiki, noan’anaviy mashgʻulot shakllari an’anaviy metodikani toʻliq inkor etmaydi, balki uni boyitadi va takomillashtiradi. Eng yuqori samaradorlik an’anaviy va innovatsion yondashuvlarning uygʻun integratsiyasi orqali ta’minlanadi. Shu sababli mashgʻulot dasturini ishlab chiqishda tizimlilik va bosqichma-bosqichlik tamoyillariga rioya qilish muhimdir.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi natijalarni umumlashtirish imkoniyatini ma’lum darajada cheklaydi. Shuningdek, tajriba davrining 16 hafta bilan chegaralanganligi uzoq muddatli ta’sirni toʻliq baholash imkonini bermaydi. Kelgusida tadqiqotlarni kengroq yosh diapazonida va uzoq muddatli monitoring asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, olingan natijalar badiiy gimnastikada noan’anaviy mashgʻulot shakllarini qoʻllash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini uygʻun ravishda rivojlantirishga xizmat qilishini koʻrsatdi. Bu esa zamonaviy sport talablariga javob beradigan yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda muhim metodik asos boʻlib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot badiiy gimnastikada noan’anaviy mashgʻulot shakllarini qoʻllash yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta’sir koʻrsatishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, an’anaviy mashgʻulot tizimiga innovatsion va variativ elementlarni integratsiya qilish tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Pedagogik tajriba natijalariga koʻra, tajriba guruhida egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va sakrash koʻrsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi. Ayniqsa, koordinatsiya va muvozanat koʻrsatkichlaridagi oʻsish noan’anaviy mashgʻulot shakllarining vestibulyar apparat va nerv-

mushak boshqaruv tizimiga kompleks ta’siri bilan izohlanadi. Bu esa murakkab texnik elementlarni bajarıshda barqarorlik va aniqlikni oshirishga xizmat qildi.

Raqs elementlari va improvizatsion mashqlarning qo‘llanilishi artistiklik va kompozitsion yaxlitlikni sezilarli darajada rivojlantirdi. Sportchilarning musiqani his etish, harakatlarni frazalash va emotsional ifodalash qobiliyatlari yaxshilandi. Bu esa chiqish sifatining oshishiga va umumiy sport natijalarining yaxshilanishiga olib keldi.

Noan’anaviy mashg‘ulotlarning yana bir muhim natijasi – sportchilarning ichki motivatsiyasi va psixologik barqarorligining oshishi bo‘ldi. O‘yin texnologiyalari va mental vizualizatsiya mashqlari mashg‘ulot jarayonini qiziqarli va emotsional jihatdan boy qildi. Natijada sportchilarda o‘ziga ishonch kuchaydi, musobaqa oldi hayajoni kamaydi va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish barqarorlashdi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan kompleks metodik model an’anaviy va noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining uyg‘un integratsiyasiga asoslandi. Bu model yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini tizimli ravishda tashkil etish, yuklama me’yorini optimal darajada taqsimlash va sportchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish imkonini berdi.

Ilmiy yangilik sifatida noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining badiiy gimnastika tayyorgarlik tizimiga kompleks integratsiya modeli taklif etildi hamda uning samaradorligi empirik ma’lumotlar asosida isbotlandi. Tadqiqot natijalari sport tayyorgarligi nazariyasini zamonaviy pedagogik yondashuvlar bilan boyitadi.

Amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sport maktablari va murabbiylar faoliyatida qo‘llanilishi mumkin. Noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini bosqichma-bosqich joriy etish orqali yosh gimnastikachilarning texnik mahorati va jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kelgusida yanada kengroq miqyosdagi ilmiy izlanishlar olib borish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Ishtirokchilar sonini ko‘paytirish, yosh diapazonini kengaytirish va uzoq muddatli monitoring asosida tadqiqot o‘tkazish orqali noan’anaviy mashg‘ulotlarning uzoq muddatli ta’sirini chuqurroq o‘rganish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini qo‘llash sportchilarning jismoniy sifatlari, texnik ijro mahorati va psixologik barqarorligini uyg‘un ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy sport talablarini inobatga olgan holda, an’anaviy metodikani innovatsion yondashuvlar bilan boyitish yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Иванов, С.В. (2018). Педагогические технологии в художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт. — С. 45–67.

2. Петрова, Л.Н. (2017). Методика развития гибкости и координации у детей 8–12 лет. Санкт-Петербург: Наука. — С. 102–130.

3. Smith, J., &Brown, L. (2019). Innovative training methods in rhythmic gymnastics for young athletes. Journal of Sports Science, 12(3), 45–60.

4. Kuznetsova, A.A. (2020). Психологические аспекты по дготовки юных гимнасток. Москва: Просвещение. — С. 88–110.

5. Lee, H., & Park, S. (2021). Balance and coordination exercises in youth gymnastics: An intervention study. International Journal of Gymnastics, 7(2), 22–38.

6. Олейников, В.П. (2016). Развитие основных физических качеств у детей через нетрадиционные формы занятий. Новосибирск: Сибирское университетское издательство. — С. 56–79.

7. Thompson, R., & Evans, K. (2018). Creative approaches in rhythmic gymnastics training. Sports Coaching Review, 5(1), 15–32.

8. Жукова, М.С. (2019). Игровые технологии в подготовке юных гимнасток. Екатеринбург: Уральский университет. — С. 101–125.

9. Miller, D. (2020). Mentalvisualization techniques for young gymnasts. Psychology of Sport and Exercise, 21, 50–64.

10. Кузнецова, И.В. (2017). Комплексное развитие физических и психических качеств детей в художественной гимнастике. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ. — С. 134–158.

11.Djumaniyazova T.A**.** “Tanlang‘an sport tu’riteoriyasiha’mmetodikasi” 2023.
12. Djumaniyazova T.A. “Korkem gimnastikada buyimsiz orinlanatugin orinlanatugin shiniguwlardi uyretiw metodikasi”.2022
13.Djumaniyazova T.A. “Xoreografiyaliq shinigiwlardi otkeriw metodikasi”.2022

BADIIY GIMNASTIKADA ARQON BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNING AHAMIYATI VA TEXNIKASI

T.A.Djumaniyazova
O‘zDJTSU Nukus filialidotsenti
Sh.J.Amatova
O‘zDJTSU Nukus filiali Badiiy gimnastika yo‘nalishi 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, arqon, texnika, koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik, sakrash, aylantirish, ushlash, ritm, moslashuvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati, estetik harakatlar.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, канат, техника, координация, равновесие, ловкость, прыжки, вращение, хват, ритм, гибкость, физическая подготовка, спортивное мастерство, эстетические движения.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, rope, technique, coordination, balance, agility, jumping, rotation, grip, rhythm, flexibility, physical training, sportsmanship, aesthetic movements.*

Kirish Badiiy gimnastika zamonaviy sport turlaridan biri bo‘lib, u o‘zida san’at va sport uyg‘unligini mujassam etadi. Ushbu sport turida sportchilar turli gimnastika jihozlari yordamida murakkab va estetik harakatlarni bajaradilar. Shulardan biri arqon bo‘lib, u eng oddiy ko‘rinishdagi jihozlardan biri bo‘lishiga qaramay, texnik jihatdan murakkab mashqlarni bajarıshni talab qiladi. Arqon bilan bajariladigan mashqlar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, harakatlar uyg‘unligi va ritmni his qilish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bois arqon bilan mashqlarni o‘rganish va takomillashtirish badiiy gimnastikaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Arqon bilan bajariladigan mashqlar sportchining harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chaqqonlik, mushaklar faoliyatini ham shakllantiradi. Shu bilan birga, arqon mashqlari sportchining qo‘l va oyoq mushaklarini mustahkamlash, ko‘z-koordinatsiya va refleks tezligini rivojlantirish hamda umumiy chidamlilikni oshirish imkonini beradi.

Badiiy gimnastikada arqon bilan bajariladigan elementlar murakkab kompozitsiyalarni tashkil qiladi. Musobaqalarda arqon bilan mashqlar sahnaga estetik nafislik va murakkablik qo‘shadi, shu bilan birga sportchiga qo‘shimcha ballar olib keladi. Shu sababli arqon bilan mashqlarni mukammal o‘rganish va to‘g‘ri bajarısh badiiy gimnastikaning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Arqon bilan mashqlarning jismoniy va texnik ahamiyati: Arqon bilan mashqlar sportchining ko‘plab jismoniy sifatlarini rivojlantiradi: koordinatsiya, muvozanat, tezkorlik, chaqqonlik va moslashuvchanlik. Mashqlar davomida sportchi bir vaqtning o‘zida bir nechta harakatni bajaradi, bu esa markaziy asab tizimi faoliyatini rivojlantiradi va reflekslarni tezlashtiradi.

Mushaklar rivoji: Sakrashlar oyoq mushaklarini, arqonni aylantirish va ushlash esa qo‘l va bilak mushaklarini faollashtiradi. Shu bilan birga, orqa mushaklari va dumg‘aza mushaklari ham ishlatiladi.

Ritm va musiqaga uyg‘unlik: Arqon harakatlari musiqaga mos ravishda bajariladi, bu esa sportchining ritm va vaqtni his qilish qobiliyatini oshiradi.

Estetik ahamiyat: Arqon bilan bajariladigan murakkab kombinatsiyalar chiqishlarga nafislik va murakkablik qo‘shadi, baholash jarayonida qo‘shimcha ball olish imkoniyatini beradi.

Arqon bilan bajariladigan asosiy mashqlar

Arqon bilan mashqlar bir necha asosiy guruhlarga bo‘linadi:

Sakrashlar – oddiy sakrash, ikki martalik aylanish bilan sakrash, oyoqlarni almashtirib sakrash. Sakrashlar paytida tana holati tekis saqlanishi, tizzalar yengil bukilgan va yerga yumshoq tushish muhim.

Aylantirishlar – arqonni oldinga, orqaga yoki yon tomonga aylantirish. Aylantirish elementlari davomida qo‘l va bilak mushaklari faol ishlaydi, koordinatsiya va kuch talab qilinadi.

Otish va ushlash – arqonni havoga otib, belgilangan tarzda ushlash. Bu elementlar aniqlik, tezlik va qo‘l koordinatsiyasini talab qiladi.

O‘rash va yechish – arqonni tana yoki qo‘l atrofida aylantirib, keyin harakat davomida yechish. Bu elementlar mashqlarni yanada murakkab va estetik qiladi.

Ushbu elementlar alohida yoki kombinatsiyalashgan holda bajarilib, murakkab kompozitsiyalarni tashkil qiladi. Mashqlar davomida musiqaga moslik va harakatlar uzluksizligi muhimdir.

Mashqlarni bajarısh texnik talablari

Arqon uzunligi sportchining bo‘yiga mos bo‘lishi kerak, juda uzun yoki qisqa arqon mashqlarni bajarıshga xalaqit beradi.

Harakatlar aniqlik, ravonlik va ritmga mos bajarilishi shart.

Sakrashlarda tana holati to‘g‘ri saqlanishi, yerga tushish yumshoq va nazoratli bo‘lishi talab etiladi.

Arqonni otish va ushlashda ko‘z bilan nazorat qilish, harakatlarni to‘g‘ri baholash muhim.

Murabbiy nazorati ostida mashqlar bosqichma-bosqich o‘rgatilishi sportchining xavfsizligini ta’minlaydi.

Ko‘p uchraydigan xatolar:

Arqon uzunligini noto‘g‘ri tanlash.

Harakatlarning ritmga mos kelmasligi.

Arqonni tushirib yuborish yoki noto‘g‘ri ushlash.

Tana muvozanatining yo‘qolishi.

Bu xatolarni bartaraf etish uchun muntazam mashg‘ulotlarda ishtirok etish, murabbiy nazorati va texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rganish zarur.

Xulosa Badiiy gimnastikada arqon bilan bajariladigan mashqlar sportchining jismoniy, texnik va estetik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Ushbu mashqlar orqali sportchi koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik, tezkorlik, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Arqon bilan ishlash nafaqat mushaklar faoliyatini oshiradi, balki markaziy asab tizimi va reflekslarni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Arqon mashqlari yordamida sportchi musiqaga moslikni his qilish, harakatlarni ritmga muvofiq bajarısh va murakkab kombinatsiyalarni amalga oshirish imkoniga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, arqon bilan bajariladigan elementlar sahnadagi chiqishlarning estetik darajasini oshiradi, sportchining baholanishida qo‘shimcha ballarni olish imkonini yaratadi.To‘g‘ri texnika va muntazam mashg‘ulotlar orqali sportchi nafaqat yuqori natijalarga erishadi, balki sport mashg‘ulotlarining samaradorligini ham oshiradi. Shu sababli, arqon bilan mashqlarni mukammal o‘rganish badiiy gimnastikada asosiy vazifa hisoblanadi.

Bundan tashqari, arqon bilan mashqlar sportchi psixologik tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Mashqlar davomida sportchi diqqatni jamlash, harakatlarni oldindan rejalashtirish va stress holatida ham o‘z koordinatsiyasini saqlashni o‘rganadi. Bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish va yuqori natijalar ko‘rsatishga yordam beradi.

Arqon bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning ajralmas qismi bo‘lib, ular sportchining umumiy jismoniy, texnik va estetik tayyorgarligini oshiradi. Ularni tizimli va to‘g‘ri bajarısh sportchi mahoratini yuksaltirish, musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish va badiiy gimnastikaga bo‘lgan qiziqishni oshirish uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.Djumaniyazova T.A**.** “Tanlang‘an sport tu’riteoriyasiha’mmetodikasi” 2023.

2. Djumaniyazova T.A. “Korkem gimnastikada buyimsiz orinlanatugin orinlanatugin shiniguwlardi uyretiw metodikasi”.2022

3.Djumaniyazova T.A. “Xoreografiyaliq shinigiwlardi otkeriw metodikasi”.2022

4.Karimov A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019, sahifa 45–62.

5. Ismailov R.S. Badiiy gimnastika asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020, sahifa 22–38.

6. Abdullayev Sh.X. Sport gimnastikasi va uning o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2018, sahifa 50–71

7. Matveyev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi. – Moskva, 2017, sahifa 101–120.

8. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi tizimi. – Kiev, 2015, sahifa 85–104.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA PEDAGOGIKANING ROLI

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Ps.f.b.f.d., (PhD)., dotsenti,
Razzaqov M.O.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi
Email: tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, pedagogika, ta`lim, tarbiya, shaxs rivoji, pedagogik texnologiyalar.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, педагогика, образование, воспитание, развитие личности, педагогические технологии.

Keywords: physical education, sports, pedagogy, education, upbringing, personal development, pedagogical technologies.

Jamiyat taraqqiyotida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur sohada pedagogikaning roli esa ta`lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sport zamonaviy jamiyatda inson salomatligini mustahkamlash, uning jismoniy va ma`naviy kamolotini ta`minlashda muhim o‘rin tutadi. Shu nuqtay nazardan, ushbu sohada pedagogikaning roli alohida ahamiyat kasb etadi. Pedagogika faqatgina ta`lim berish jarayoni bilan cheklanib qolmay, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan tizimli va maqsadli faoliyatni o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sportda pedagogik yondashuv orqali o‘quvchilar va sportchilarning jismoniy qobiliyatlari bilan birga, iroda, intizom, mas`uliyat va jamoada ishlash ko‘nikmalari ham shakllantiriladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri tashkil etilgan pedagogik jarayon jismoniy mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Pedagogika tamoyillari — tizimlilik, izchillik, individual yondashuv va ongli faollik — jismoniy tarbiya jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Bu tamoyillar asosida o‘quv mashg‘ulotlari rejalashtirilsa, har bir ishtirokchining yoshi, jismoniy holati va psixofiziologik xususiyatlari hisobga olinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportda pedagogik ta`sir orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlarning oldini olish va shaxsning ijtimoiy faolligini oshirish mumkin. Zamonaviy ta`lim tizimida jismoniy tarbiya faniga bo‘lgan e`tiborның ortishi ham aynan pedagogikaning ushbu sohadagi ahamiyatini yanada kuchaytiradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sportda pedagogikaning nazariy va amaliy jihatlarini o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bu esa kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash va jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya - insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli jarayon bo‘lib, u faqatgina jismoniy emas, balki ma`naviy va irodaviy sifatlarni ham shakllantiradi. Shu nuqtay nazardan, pedagogika jismoniy tarbiya jarayonining ilmiy asosini tashkil etadi.

Pedagogika jismoniy tarbiya va sport sohasida quyidagi vazifalarni bajaradi:

1.Ta`limiy vazifa - o‘quvchilarga jismoniy mashqlar, sport qoidalari va sog‘lom turmush tarzi haqida bilim berish.

2.Tarbiyaviy vazifa - intizom, jamoada ishlash, mas`uliyat va iroda kabi sifatlarni shakllantirish.

3.Rivojlantiruvchi vazifa - jismoniy qobiliyatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik)ni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sportda pedagogikaning asosiy vazifasi – o‘quvchi va sportchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning shaxsiy sifatlarini shakllantirishdan iborat. Bu jarayon muayyan pedagogik qonuniyatlar va tamoyillarga asoslangan holda amalga oshiriladi. Jumladan, ta`limning onglilik va faollik tamoyiliga ko‘ra, mashg‘ulot ishtirokchilari jismoniy mashqlarning mohiyatini anglab etishi va ularni mustaqil ravishda bajarıshga intilishi lozim. Bu esa mashqlarni samarali o‘zlashtirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir insonning jismoniy imkoniyatlari, salomatlik darajasi va psixik xususiyatlari turlicha bo‘lgani sababli, pedagog ularni hisobga olgan holda mashg‘ulot dasturini tuzishi zarur. Bu esa ortiqcha yuklanishlarning oldini olish, jarohatlar xavfini kamaytirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, differentsiallashgan ta`lim usullari orqali kuchli va nisbatan sust ishtirokchilar o‘rtasidagi

farqni bartaraf etish mumkin. Sportda pedagogik ta`sir nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni rivojlantirishga, balki axloqiy-irodaviy sifatlarni shakllantirishga ham qaratilgan. Intizom, sabr-toqat, maqsadga intilish, raqobatbardoshlik kabi xususiyatlar muntazam mashg‘ulotlar jarayonida tarbiyalanadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida o‘zaro hamkorlik, mas`uliyat va bir-birini qo‘llab-quvvatlash kabi ijtimoiy ko‘nikmalar rivojlanadi. Bu esa shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga ijobiy ta`sir ko‘rsatadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasida keng qo‘llanilmoqda. Masalan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, natijalarni tahlil qilish va nazorat qilish imkoniyatlari kengaymoqda. Video tahlil, onlayn mashg‘ulotlar va raqamli monitoring vositalari sportchilarning texnikasini takomillashtirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bu esa pedagogik jarayonni yanada ilmiy asoslangan va samarali tashkil etishga yordam beradi. Shuningdek, motivatsiya masalasi ham pedagogikaning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Pedagog sportchilarni doimiy ravishda rag‘batlantirib borishi, ularda ichki qiziqish va intilishni shakllantirishi lozim. Maqsadlarni to‘g‘ri belgilash, yutuqlarni e`tirof etish va muvaffaqiyatga erishish yo‘lida qo‘llab-quvvatlash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportda pedagogikaning ilmiy metodologiyasi mazkur sohadagi ta`lim-tarbiya jarayonlarini chuqur o‘rganish, tahlil qilish va samaradorligini oshirishga qaratilgan nazariy va amaliy usullar majmuasidan iborat. Ushbu metodologiya, avvalo, ilmiy bilish tamoyillariga tayanadi va jismoniy tarbiya jarayonini tizimli, izchil hamda maqsadga muvofiq tashkil etishni ta`minlaydi. Metodologik asos sifatida tizimli yondashuv muhim o‘rin tutadi. Unga ko‘ra, jismoniy tarbiya jarayoni o‘zaro bog‘liq elementlardan tashkil topgan murakkab tizim sifatida qaraladi. Bu tizimga maqsad, mazmun, shakl, usul va vositalar kiradi. Ularning har biri o‘zaro uyg‘un holda amal qilganda, ta`lim jarayoni yuqori samara beradi. Shu bilan birga, faoliyatli yondashuv ham muhim hisoblanib, u o‘quvchilarning faol ishtirokini ta`minlash va ularni mustaqil harakat qilishga o‘rgatishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida qo‘llaniladigan ilmiy tadqiqot usullari ham turlichadir. Kuzatish usuli orqali mashg‘ulot jarayonida ishtirokchilarning xulq-atvori, harakat faolligi va o‘zlashtirish darajasi o‘rganiladi. Suhbat va anketa usullari esa ularning qiziqishlari, motivatsiyasi va fikrlarini aniqlash imkonini beradi. Pedagogik eksperiment eng samarali usullardan biri bo‘lib, u yangi metod va texnologiyalarni amaliyotda sinab ko‘rish va ularning samaradorligini baholashga xizmat qiladi. Statistik tahlil usullari orqali olingan natijalarni qayta ishlash, ularni taqqoslash va umumlashtirish mumkin. Bu esa ilmiy xulosalarning aniq va ishonchli bo‘lishini ta`minlaydi. Shuningdek, modellashtirish usuli ham muhim bo‘lib, u jismoniy tarbiya jarayonini nazariy jihatdan qayta yaratish va optimal variantlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Metodologiyada individual va differentsial yondashuvlar ham alohida ahamiyatga ega. Bu yondashuvlar orqali har bir o‘quvchining jismoniy va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi, natijada ta`lim jarayoni yanada samarali tashkil etiladi. Shu bilan birga, kompleks yondashuv orqali jismoniy, aqliy va axloqiy tarbiya bir butun holda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bo‘yicha O‘zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy ishlar mazkur sohaning nazariy va amaliy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqotlar asosan jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, sportchilarni tayyorlash metodikasini rivojlantirish va pedagogik jarayonlarni samarali tashkil etishga qaratilgan. U. Karimov – sport pedagogik mahoratini oshirish, jismoniy tarbiya metodikasi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar muallifi, I. Aliev – sport mashg‘ulotlari nazariyasi, kurash va sport tayyorgarligi metodikasi bo‘yicha ishlar qilgan.B. Qo‘chqarov – sport pedagogikasini o‘qitish uslubiyoti bo‘yicha tadqiqotlar muallifi. M. Ergasheva – jismoniy tarbiya ta`limida pedagogik yondashuvlar bo‘yicha ishlar olib borgan

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borayotgan olimlardan biri sifatida Samarqand davlat universiteti dotsenti Mamaziyatov Doniyorbekni misol qilish mumkin. Uning ilmiy ishlari asosan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash tizimida olimpiada bilimlarini shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘lib, ushbu yo‘nalishda bir qator ilmiy maqolalar va o‘quv qo‘llanmalar yaratgan. Shuningdek, O‘zbekiston-Finlyandiya pedagogika instituti olimlari — Masharipov Yuldashbay, Xoldorov Zohid Abduvaitovich va Nizomov Shohzod tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda xalqaro hamkorlik masalalari o‘rganilgan. Ularning tadqiqotlarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bolalar jismoniy tarbiyasi va oilaviy tarbiyaning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Bundan tashqari, Ulug‘bek Mamarasulov tomonidan olib borilgan ilmiy ishlar jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan. U o‘z tadqiqotlarida innovatsion faoliyat, ilmiy ishlarni tashkil etish va o‘quv-uslubiy ta`minotni yaxshilash masalalarini yoritgan.

Zamonaviy tadqiqotchilardan T.A. Eshimov, M.I. Axmadalieva va boshqa olimlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish bo‘yicha ilmiy ishlar olib borganlar. Masalan, ularning tadqiqotlarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va o‘quv jarayonini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Shu bilan birga, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning ilmiy markazlari doirasida muntazam ravishda ilmiy anjumanlar va konferentsiyalar o‘tkazilib, bu erda mahalliy olimlar jismoniy tarbiya pedagogikasining dolzarb muammolari va innovatsion echimlari bo‘yicha tadqiqotlarini taqdim etmoqdalar .

Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida Qoraqalpog‘iston Respublikasi olimlari ham muayyan ilmiy tadqiqotlar olib borib, ushbu sohaning rivojlanishiga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqdalar. Ularning ishlari asosan jismoniy tarbiyani tashkil etish, yoshlarni sportga jalb qilish, milliy an`analar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va pedagogik jarayon samaradorligini oshirishga qaratilgan. Qoraqalpoq olimlari tadqiqotlarida hududning o‘ziga xos ijtimoiy-iqlimiy sharoitlari ham hisobga olinadi. Masalan, iqlimning quruq va issiq bo‘lishi jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etishda maxsus yondashuvni talab etadi. Shu sababli, olimlar mashg‘ulotlarning vaqti, yuklama hajmi va dam olish tartibini ilmiy asosda ishlab chiqishga alohida e`tibor qaratadilar. Bu esa sportchilar va o‘quvchilar salomatligini saqlash hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shuningdek, qoraqalpoq olimlari milliy o‘yinlar va an`anaviy jismoniy mashqlarni ta`lim jarayoniga joriy etish masalasini ham o‘rganmoqdalar. Milliy harakatli o‘yinlar orqali bolalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki milliy qadriyatlarga hurmat va qiziqish ham shakllantiriladi. Bu esa tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda pedagogikaning nazariy asoslari va ilmiy metodologiyasidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Tizimli, individual va kompleks yondashuvlar orqali ta`lim jarayonining sifatini oshirish, yuqori natijalarga erishish va ishtirokchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash mumkin. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish bu jarayonni yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va sportda pedagogikaning roli va ahamiyatini chuqur o‘rganish, uni yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu esa kelajak avlodni sog‘lom, barkamol va raqobatbardosh shaxs sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa sifatida ta`kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sportda pedagogika insonni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladigan muhim ilmiy va amaliy soha hisoblanadi. U orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki shaxsning axloqiy, irodaviy va ijtimoiy xususiyatlari ham shakllanadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagogikaning o‘rni beqiyos bo‘lib, u nafaqat jismoniy rivojlanishni ta`minlaydi, balki shaxsni har tomonlama kamol toptirishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar orqali o‘quvchilar va sportchilarning jismoniy qobiliyatlari bilan bir qatorda ularning ma`naviy-axloqiy sifatlari, irodasi va ijtimoiy faolligi ham shakllantiriladi

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-son qarori.

3. Turayev B.T. – Fan va ta’lim. O‘quv qo‘llanma. 2022. -325b.

4. D.B.Botirova “Yosh davrlar pedagogik psixologiyasi” Toshkent 2021 yil.204- bet

5. A.Musurmonova. “Umumiy pedagogika” O‘z kitob nashriyoti 2020. 394-bet

6. Л. П. Матвеев . Общая теория спорта. – Москва, 2016.

7. У. Каримов Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2018.

8. И. Алиев Спорт машғулотлари назарияси. – Тошкент, 2019.
9. Б. Қўчқаров Спорт педагогикаси. – Тошкент, 2017.
10. М. Эргашева. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. – Тошкент, 2020.

SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI VA AMALIY AHAMIYATI

Kalillaeva Ulbosin Ayapbergenovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.
Ps.f.b.f.d. (PhD) v.b. dotsent

Kalit so‘zlar: *psixologik tayyorgarlik, psixik jarayonlar, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, motivatsiya, sport faoliyati.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, психические процессы, эмоциональная устойчивость, волевые качества, мотивация, спортивная деятельность.*

Key words: *psychological preparation, mental processes, emotional stability, volitional qualities, motivation, sports performance.*

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanib qolmay, balki sportchining psixologik tayyorgarligi bilan ham bevosita bog‘liq hisoblanadi. Global sport tendensiyalarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilar o‘rtasida raqobatning keskinlashuvi sharoitida psixologik omillar ko‘pincha hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash jarayoni sport faoliyatining integral komponenti sifatida qaraladi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining psixik funksiyalari, holatlari va individual-psixologik xususiyatlarini tizimli ravishda rivojlantirishga yo‘naltirilgan murakkab pedagogik-psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon sportchining ekstremal sharoitlarda samarali faoliyat yuritishini, yuqori darajadagi psixoemotsional barqarorlikni ta’minlashni hamda sport natijalarining barqarorligini oshirishni ko‘zda tutadi.

Asosiy qism. Sportchilarni psixologik tayyorlashning nazariy asoslari psixologiya, pedagogika va sport nazariyasi fanlarining integratsiyasiga asoslanadi. Mazkur jarayon sportchining shaxsiy rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, unda psixik jarayonlar, emotsional holatlar va irodaviy sifatlarning o‘zaro ta’siri muhim o‘rin tutadi.

Avvalo, psixologik tayyorgarlik sportchining kognitiv jarayonlarini optimallashtirishga qaratilgan. Diqqatning barqarorligi va taqsimlanishi, operativ xotira hajmi, tafakkurning moslashuvchanligi sport faoliyatida muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, tez o‘zgaruvchan musobaqa sharoitlarida vaziyatni adekvat baholash va tezkor qaror qabul qilish sportchining psixologik tayyorgarlik darajasiga bog‘liqdir.

Bundan tashqari, emotsional-regulyativ mexanizmlarni shakllantirish psixologik tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport faoliyatida yuzaga keladigan stress, frustratsiya va startoldi hayajoni sportchining funksional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli autogen mashqlar, vizualizatsiya va psixoregulyatsiya usullari orqali sportchining emotsional barqarorligini ta’minlash zarur.

Irodaviy sifatlarning rivojlanishi psixologik tayyorgarlikning markaziy komponenti sifatida qaraladi. Iroda – bu sportchining maqsadga erishish yo‘lida ichki va tashqi to‘siqlarni yengib o‘tish qobiliyatidir. Matonat, qat’iyatlilik, o‘zini boshqara olish kabi sifatlar yuqori sport natijalarining psixologik asosini tashkil etadi. Ayniqsa, ekstremal yuklamalar va raqobat sharoitida ushbu sifatlarning namoyon bo‘lishi sportchining muvaffaqiyat darajasini belgilaydi.

Shuningdek, individual yondashuv tamoyili psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim metodologik asos hisoblanadi. Har bir sportchining temperament tipi, xarakter xususiyatlari va psixik holatlari o‘ziga xos bo‘lgani sababli psixologik ta’sir vositalari differensial tarzda qo‘llanilishi lozim. Bu esa sportchining potensial imkoniyatlarini maksimal darajada ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Zamonaviy sport amaliyotida psixologik tayyorgarlik vositalari qatoriga psixodiagnostika, psixologik treninglar, motivatsion texnologiyalar va raqamli trenajyorlar kiradi. Ushbu vositalar yordamida sportchining psixik holatini monitoring qilish, uning rivojlanish dinamikasini baholash hamda individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Xulosa. Shunday qilib, sportchilarni psixologik tayyorlash jarayoni yuqori sport natijalariga erishishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan kompleks tizim sifatida namoyon bo‘ladi. U sportchining psixik barqarorligini, emotsional muvozanatini va irodaviy salohiyatini shakllantirish orqali uning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshiradi.

Psixologik tayyorgarlikning samarali tashkil etilishi sportchining individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish hamda mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashgan holda amalga oshirilishini talab etadi. Shu nuqtai nazardan, kelgusida sport psixologiyasi sohasida innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish va ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sportchilarni psixologik tayyorlash asoslari bo‘limi.
2. Karimov F.A. Sport psixologiyasi asoslari – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Rodionov A.V. Psixologiya sporta – Moskva: Sport, 2016.
4. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi – Kiev, 2015.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology – Human Kinetics, 2019.

SPORT PEDAGOGIKASI HÁM DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA ILIMIY IZERTLEWLER

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich
ps.i.b.f.d. (PhD), Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı docenti,
Email: tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Tayanısh sózler: sport, pedagogika, fizikalıq tárbiya, metodika, ilimiy, izertlew, sporchi, shınıǵıw, tayarlıq, sıpatlar, shıdamlılıq, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, psixologiya, motivaciya, innovaciya.

Kalit so‘zlar: sport, pedagogika, jismoniy tarbiya, metodika, ilmiy, tadqiqot, sportchi, mashq, tayyorgarlik, sifatlar, chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik, psixologiya, motivatsiya, innovatsiya.

Ключевые слова: спорт, педагогика, физический воспитание, методика, научный, исследование, спортсмен, тренировка, подготовка, качества, выносливость, сила, скорость, ловкость, психология, мотивация, инновация.

Keywords: sport, pedagogy, physical upbringing, methodology, scientific, research, athlete, training, preparation, qualities, endurance, strength, speed, agility, psychology, motivation, innovation.

Kirisiw: Búgingi kúnde dene tárbiyası sistemasın modernizaciyalaw, innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardı engiziw hám sport shınıǵıwlarınıń ilimiy tiykarlanǵan metodların islep shıǵıw áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp qalmaqta. Usı tárepten, sport pedagogikası tarawındaǵı ilimiy izleniwler oqıw procesin individuallastırıw, sportshılardıń funkcional imkaniyatların bahalaw hám rawajlandırıw, sonday-aq, olardıń motivaciyasın arttırıw sıyaqlı áhmiyetli máselelerdi qamtıp aladı. Ilimiy izertlewler nátiyjeleri sonı kórsetedi, dene tárbiyası sistemasında nátiyjeli pedagogikalıq qatnaslardı qollanıw sportshılardıń tek fizikalıq kórsetkishlerin jaqsılap qoymastan, al olardıń erk-ıqrar sıpatları, stresske shıdamlılıǵı hám básekige shıdamlılıǵın da arttıradı. Sol sebepli, sport pedagogikasında ilimiy tiykarlanǵan metodikalardı islep shıǵıw hám ámeliyatqa engiziw úlken áhmiyetke iye. Bul konferenciya sheńberinde usınıs etilip atırǵan ilimiy maqalalar sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasınıń áhmiyetli mashqalaların sáwlelendiriw, aldınǵı tájiriybelerdi ulıwmalastırıw hám jańa ilimiy qatnaslardı usınıs etiwge xızmet etedi. Bul óz gezeginde tarawdıń keleshektegi rawajlanıw perspektivaların belgilewde áhmiyetli ilimiy tiykar bolıp xızmet etedi. Sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında alıp barılıp atırǵan ilimiy izertlewlerdiń zamanagóy baǵdarları hám de olardıń ámeliy áhmiyeti analizlengen. Izertlewde dene tárbiyası procesin jetilistiriw, sportshılardıń funkcional hám psixologiyalıq tayarlıǵın arttırıw, sonday-aq, pedagogikalıq qatnaslardı optimallastırıw máselelerine ayrıqsha itibar

qaratılǵan. Ilimiy ádebiyatlardı tallaw tiykarında sport pedagogikasında innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw, oqıw-shınıǵıw procesin individuallastırıw hám zamanagóy metodlardı engiziwdiń nátiyjeliligi jarıtılǵan. Sonday-aq, dene tárbiyası sistemasında qollanılatuǵın tiykarǵı metodlar, olardıń abzallıqları hám ámeliy nátiyjeleri kórip shıǵılǵan.

Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, ilimiy tiykarlanǵan pedagogikalıq qatnaslar sportshılardıń fizikalıq rawajlanıwı menen bir qatarda olardıń erk-ıqrar sıpatları, motivaciyası hám stresske shıdamlılıǵın da sezilerli dárejede arttıradı. Sonıń menen birge, zamanagóy sport pedagogikası sistemasında ilimiy izleniwlerdi keńeytiw hám olardı ámeliyatqa engiziw zárúrligi atap ótiledi. Bul maqala sport pedagogikası tarawında ilimiy jumıs alıp barıp atırǵan qánigeler, oqıtıwshılar hám de studentlerge arnalǵan bolıp, dene tárbiyası sistemasın rawajlandırıwda ilimiy jantasıwlardıń áhmiyetin ashıp beredi. Bul ilimiy jumıstı ámelge asırıwda sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında qollanılatuǵın zamanagóy ilimiy-izertlew metodlarına súyenildi. Izertlewdiń metodologiyalıq tiykarın ulıwma ilimiy dialektikalıq qatnas qurap, onda pedagogikalıq procesti úzliksiz rawajlanıp barıwshı sistema sıpatında úyreniw, sebep- baylanısların anıqlaw hám ózgerislerdi dinamikalıq jaǵdayda tallaw principleri qollanıldı. Izertlew procesinde teoriyalıq hám empirikalıq metodlar kompleksli túrde paydalanıldı. Teoriyalıq metodlar qatarına ilimiy ádebiyatlardı analizlew, ulıwmalastırıw, salıstırıw hám sistemalastırıw kiredi. Usı metodlar arqalı sport pedagogikası hám dene tárbiyası tarawındaǵı bar ilimiy kóz qaraslar úyrenildi, aldıńǵı tájiriybeler talqılandı hám de izertlew mashqalasına baylanıslı tiykarǵı ilimiy kózqaraslar anıqlastırıldı. Empirikalıq metodlar sıpatında pedagogikalıq baqlaw, sorawnama, test sınaqları hám eksperimental metodlardan paydalanıldı. Pedagogikalıq baqlaw arqalı sport shınıǵıwları procesinde oqıwshılardıń belsendiligi, háreket kónlikpeleri hám psixologiyalıq jaǵdayı úyrenildi. Sorawnama metodı bolsa oqıtıwshılar hám sportshılardıń pikirin anıqlaw, olardıń shınıǵıw procesine bolǵan múnásibetin tallaw imkaniyatın berdi.

Izertlewde test sınaqları áhmiyetli orın ieledi. Olar arqalı sportshılardıń fizikalıq sıpatları, yaǵnıy tezlik, shıdamlılıq, kúsh hám shaqqanlıq dárejesi ólshendi. Alınǵan nátiyjeler statistikalıq usıllar járdeminde qayta islenip, tallandı. Statistikalıq tallaw procesinde ortasha muǵdar, procent kórsetkishleri hám de ózgeriw dinamikası esapqa alındı. Sonday-aq, pedagogikalıq eksperiment usılı tiykargı metodlardan biri sipatında qollanıldı. Eksperiment procesinde dástúriy hám innovaciyalıq oqıtıw usılları salıstırıldı hám olardıń nátiyjeliligi bahalandı. Eksperiment nátiyjeleri sportshılardıń fizikalıq hám funkcionallıq rawajlanıwında innovaciyalıq qatnaslardıń unamlı tásir kórsetiwin tastıyıqladı. Izertlew dawamında sistemalı qatnas, shaxsqa baǵdarlanǵan bilimlendiriw principi hám kompetenciyalıq qatnas metodologiyalıq tiykar sıpatında qabıl etildi. Bul qatnaslar sport shınıǵıwların individuallastırıw, oqıw procesin optimallastırıw hám sportshılardıń jeke imkaniyatların tolıq rawajlandırıwǵa xızmet etti. Sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasınıń ilimiy-teoriyalıq tiykarları kóplegen jergilikli hám sırt el ilimpazlarınıń izertlewlerinde keńnen sáwlelendirilgen. Bul taraw insannıń fizikalıq rawajlanıwı, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, sport sheberligin arttırıw hám bárkamal áwladtı tárbiyalawda áhmiyetli orın iyeleydi. Ádebiyatlardıń analizi sonı kórsetedi, dene tárbiyası procesi tek ǵana háreket iskerligin rawajlandırıw menen sheklenbeydi, al shaxstıń psixologiyalıq, sociallıq hám ádep-ikramlılıq sıpatların da qáliplestiredi.

Kóplegen alımlar, sonıń ishinde, L.P. Matveev, V.K. Balsevich, N.A. Bernshteyn, P.F. Lesgaft sıyaqlı qánigeler dene tárbiyası procesin ilimiy tiykarlaw, háreket kónlikpelerin qáliplestiriw hám sport tayarlıǵın basqıshpa-basqısh rawajlandırıw máselelerine úlken itibar qaratqan. Olardıń ilimiy kózqaraslarına muwapıq, sport shınıǵıwları sistemalı, úzliksiz hám ilimiy tiykarlanǵan bolıwı kerek. Bul qatnaslar búgingi zamanagóy sport pedagogikasınıń metodologiyalıq tiykarın quraydı. Ózbekstan Respublikasında da dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwǵa úlken itibar qaratılǵan bolıp, bul baǵdarda bir qatar normativlik-huqıqıy húJjetler qabıl etilgen. Atap aytqanda, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 3-iyundegi PQ-3031-sanlı qararı "Dene tárbiyası hám sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı sport sistemasın túp-tiykarınan reformalawda úlken áhmiyetke iye boldı. Usı qararda ǵalabalıq sporttı rawajlandırıw, sport infrastrukturasın jaqsılaw, jaslardı sportqa keńnen tartıw hám professional sportshılardı tayarlaw sistemasın jetilistiriw wazıypaları belgilep berilgen. Sonday-aq, 2020-jıl 24-yanvardaǵı PQ-5924-sanlı qarar "Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıw koncepciyasın tastıyıqlaw haqqında"ǵı áhmiyetli strategiyalıq húJjet bolıp, onda 2020-

2025-jıllarǵa mólsherlengen tiykarǵı baǵdarlar belgilengen. Bul koncepciyada sport tarawında innovaciyalıq texnologiyalardı engiziw, sport bilimlendiriwiniń sapasın arttırıw, trenerlerdiń mamanlıǵın rawajlandırıw hám ilimiy-izertlew jumısların keńeytiw máseleleri ayrıqsha atap ótilgen. Ádebiyatlardıń analizi sonı kórsetedi, dene tárbiyası procesinde pedagogikalıq texnologiyalardı qollanıw nátiyjelilikti arttıradı. Atap aytqanda, shaxsqa baǵdarlanǵan bilimlendiriw, kompetenciyalıq qatnas hám interaktiv metodlar sportshılardıń individual imkaniyatların tolıq ashıp beriwge xızmet etedi.

Sport pedagogikasında bul jantasıwlar oqıw procesin individuallastırıw hám differenciallastırıw imkaniyatın beredi. Ilimiy dereklerde fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwdıń tiykarǵı principleri sıpatında júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıw, úzliksizlik, sistemalılıq hám beyimlesiwsheńlik principleri kórsetip ótilgen. Bul principler sportshılardıń funkcional jaǵdayın jaqsılaw, jaraqatlanıwdıń aldın alıw hám joqarı nátiyjelerge erisiwde áhmiyetke iye. Bunnan tısqarı, zamanagóy sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında xabar-kommunikaciya texnologiyalarınıń ornı barǵan sayın artıp barmaqta. Video analiz, sanlı monitoring sistemaları, biometrikalıq baqlaw quralları sportshılardıń tayarlıq dárejesin anıq bahalaw imkaniyatın bermekte. Bul bolsa ilimiy tiykarlanǵan qatnaslardı jáne de jetilistiriwge xızmet etpekte. Húkimet qararlarında belgilengen wazıypalardıń ámeliy orınlanıwı sıpatında respublika kóleminde sport mektepleri, olimpiada rezervleri kolledjleri hám qánigelestirilgen sport bilimlendiriw mákemeleriniń jumısı jolǵa qoyılǵan. Bul sistema jas sportshılardıń professional dárejede tayarlanıwına sharayat jaratıp bermekte. Sonıń menen birge, dene tárbiyası sistemasında ilimiy izertlewler alıp barıw úlken áhmiyetke ie bolıp, olar arqalı oqıw-shınıǵıw procesin optimallastırıw, jańa metodlardı islep shıǵıw hám bar sistemanı jetilistiriw imkaniyatı jaratıladı.

Ilimiy izleniwler nátiyjeleri ámeliyatqa engizilgende sportshılardıń nátiyjeleri sezilerli dárejede jaqsılanıwı baqlanadı. Joqarıdaıı normativlik-huqıqıy húǵjetlerdiń analizi sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasınıń ilimiy tiykarları bekkem ekenligin kórsetedi. Húkimet qararları bolsa usı tarawdı rawajlandırıwdıń strategiyalıq baǵdarların belgilep beredi hám ilimiy izertlewler ushın keń imkaniyatlar jaratadı. Bul izertlew sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında qollanılatuǵın zamanagóy pedagogikalıq qatnaslardıń nátiyjeliligin anıqlaw maqsetinde ámelge asırıldı. Eksperiment procesinde oqıw-shınıǵıw procesin jetilistiriw, sportshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıw hám innovaciyalıq metodlardıń tásirin bahalaw tiykarǵı wazıypa etip belgilendi. Izertlew 8 háptelik pedagogikalıq eksperiment formasında shólkemlestirildi. Onda 14-16 jastaǵı 20 oqıwshı-sportshı qatnastı. Qatnasıwshılar eki toparǵa ajıratıldı: eksperimental topar (10 adam) hám qadaǵalaw toparı (10 adam). Qadaǵalaw toparında dástúriy shınıǵıw usılları qollanıldı, eksperimental toparda bolsa interaktiv, individual qatnasqa tiykarlanǵan hám júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıwǵa baǵdarlanǵan innovaciyalıq metodika engizildi.

Eksperimentten aldın hám keyin tómendegi fizikalıq sıpatlar bahalandı: tezlik (30 metrge juwırıw), shıdamlılıq (1000 metrge juwırıw), kúsh (turǵan ornınan uzınlıqqa sekiriw) hám shaqqanlıq (arnawlı koordinaciyalıq testler). Ólshew nátiyjeleri pedagogikalıq testler arqalı belgilendi hám statistikalıq talqılandı. Dáslepki nátiyjeler boyınsha, eki toparda da kórsetkishler derlik birdey dárejede edi. Bul bolsa toparlardıń baslanǵısh tayarlıq dárejesi teń ekenligin tastıyıqladı. Eksperiment dawamında tájiriybe toparında shınıǵıwlar individual reje tiykarında shólkemlestirildi. Hár bir sportshı ushın júkleme dárejesi onıń fizikalıq imkaniyatlarına beyimlestirildi. Sonday-aq, motivaciyanı arttırıw maqsetinde xoshametlewshi pedagogikalıq usıllar, toparlıq shınıǵıwlar hám sanlı monitoring elementleri qollanıldı. Qadaǵalaw toparında bolsa dástúriy oqıtıw usılı saqlap qalındı, yaǵnıy ulıwma shınıǵıwlar bir qıylı baǵdarlama tiykarında alıp barıldı hám individual qatnas sheklengen dárejede ámelge asırıldı.

Eksperiment juwmaǵında alınǵan nátiyjeler sonı kórsetti, tájiriybe toparında fizikalıq sıpatlar sezilerli dárejede jaqsılandı. Atap aytqanda, tezlik kórsetkishi ortasha 6-8%, shıdamlılıq 10-12%, kúsh 7-9% hám shaqqanlıq 8-11% ke artqanı atap ótildi. Qadaǵalaw toparında bolsa ósiw kórsetkishi salıstırmalı tómen bolǵan. Alınǵan nátiyjeler pedagogikalıq tallaw tiykarında sonı kórsetedi, innovaciyalıq hám individual qatnasqa tiykarlanǵan shınıǵıwlar sportshılardıń fizikalıq rawajlanıwına unamlı tásir kórsetedi. Sonday-aq, bunday qatnaslar sportshılardıń shınıǵıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttıradı, olardıń motivaciyasın kúsheytedi hám psixologiyalıq turaqlılıǵın bekkemleydi. Eksperiment procesinde anıqlanǵan jáne bir áhmiyetli tárepi sonda, sistemalı júkleme hám basqıshpa-basqısh rawajlandırıw principi sportshılardıń jaraqatlanıw qáwpin azaytadı hám de shınıǵıw nátiyjeliligin arttıradı. Bul bolsa

sport pedagogikasında ilimiy tiykarlanǵan qatnaslardıń áhmiyetin jáne bir márte tastıyıqlaydı. Ulıwma alǵanda, ótkerilgen pedagogikalıq eksperiment nátiyjeleri sport shınıǵıwları procesinde innovaciyalıq metodlardı qollanıwdıń nátiyjeli ekenligin kórsetti hám bul qatnastı ámeliyatqa keńnen engiziw zárúrligin tastıyıqladı. Búgingi kúnde sport pedagogikası hám dene tárbiyası sisteması jámiyettiń sociallıq hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde eń áhmiyetli baǵdarlardan biri bolıp esaplanadı. Rawajlanıp atırǵan globallasıw processleri, texnologiyalıq rawajlanıw hám jaslar arasında háreketsiz turmıs tárizíniń artıp barıwı fizikalıq belsendilikti arttırıw hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıqtı kúsheytiwdi áhmiyetli wazıypaǵa aylandırmaqta.

Dene tárbiyası procesin ilimiy tiykarda shólkemlestiriw hám zamanagóy pedagogikalıq qatnaslardı engiziw búgingi kúnniń áhmiyetli talaplarınan biri bolıp esaplanadı. Analizler sonı kórsetedi, kóplegen bilimlendiriw mákemelerinde dene tárbiyası shınıǵıwları dástúriy usıllar tiykarında alıp barılmaqta, bul bolsa sportshılardıń individual imkaniyatların tolıq rawajlandırıwǵa jeterli dárejede sharayat jaratpaydı. Sol sebepli, oqıw-shınıǵıw procesinde innovaciyalıq metodlar, differencial hám individuallastırılǵan qatnaslardı qollanıw zárúrligi artıp barmaqta. Bunnan tısqarı, sportshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıǵın kompleksli bahalaw, olardıń funkcional imkaniyatların ilimiy tiykarda rawajlandırıw da áhmiyetli mashqala sıpatında qaralmaqta. Zamanagóy sport pedagogikası bolsa bul mashqalalardı sheshiwde ilimiy izertlewler nátiyjelerine súyeniwdi talap etedi. Ótkerilgen izertlew nátiyjeleri sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında innovaciyalıq qatnaslardıń nátiyjeliligin ayqın kórsetti. Eksperimental toparında baqlanǵan unamlı ózgerisler sonı kórsetedi, shınıǵıw procesinde individual jaqınlasıw, júklemeni basqıshpa-basqısh asırıw hám de interaktiv metodlardan paydalanıw sportshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.

Qadaǵalaw toparında bolsa dástúriy metodlar tiykarında alıp barılǵan shınıǵıwlar nátiyjesinde ósiw kórsetkishleri bar bolsa da, olardıń dárejesi eksperimental toparǵa salıstırǵanda sezilerli dárejede tómen ekenligi anıqlandı. Bul jaǵday dástúriy qatnaslar sportshılardıń individual imkaniyatların tolıq esapqa almawı menen túsindiriledi. Izertlew dawamında anıqlanıwınsha, eń sezilerli unamlı ózgerisler shıdamlılıq hám tezlik sıpatlarında baqlandı. Sonday-aq, kúsh hám shaqqanlıq kórsetkishleriniń artıwı da innovaciyalıq shınıǵıw usıllarınıń nátiyjeliligin kórsetedi. Sporchılarda jarısqa shidamlılıq, ózin-ózi basqarıw hám erk-ıqrar sıpatlarınıń rawajlanıwı da baqlandı. Alınǵan nátiyjeler sonı tastıyıqlaydı, sport pedagogikasında ilimiy tiykarlanǵan, innovaciyalıq hám shaxsqa baǵdarlanǵan qatnaslardı qollanıw dene tárbiyası procesiniń nátiyjeliligin sezilerli dárejede arttıradı. Sonıń menen birge, bunday qatnaslar sportshılardıń tek ǵana fizikalıq emes, al psixologiyalıq hám sociallıq rawajlanıwına da unamlı tásir kórsetedi. Ulıwma alǵanda, izertlew nátiyjeleri dene tárbiyası sistemasında zamanagóy pedagogikalıq texnologiyalardı keńnen engiziw zárúrligin jáne bir márte tastıyıqlaydı hám keleshekte bul baǵdarda ilimiy izleniwlerdi dawam ettiriw áhmiyetli ekenligin kórsetedi.

Bul izertlew sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında qollanılıp atırǵan dástúriy hám innovaciyalıq qatnaslardıń nátiyjeliligin úyreniwge qaratıldı. Ótkerilgen pedagogikalıq eksperiment nátiyjeleri sonı kórsetti, individual qatnas, interaktiv metodlar hám júklemeni basqıshpa-basqısh asırıwǵa tiykarlanǵan shınıǵıwlar sportshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda sezilerli dárejede unamlı nátiyje beredi. Eksperimental toparında tezlik, shıdamlılıq, kúsh hám shaqqanlıq kórsetkishleriniń sezilerli dárejede artqanlıǵı anıqlandı. Qadaǵalaw toparında bolsa ósiw bar bolsa da, ol salıstırmalı tómen dárejede boldı. Bul jaǵday innovaciyalıq qatnaslardıń dástúriy usıllarǵa qaraǵanda nátiyjelirek ekenligin tastıyıqlaydı. Sonday-aq, izertlew procesinde sportshılardıń motivaciyası, shınıǵıwǵa qızıǵıwshılıǵı hám psixologiyalıq turaqlılıǵı da jaqsılanǵanı baqlandı. Bul bolsa dene tárbiyası procesinde pedagogikalıq hám psixologiyalıq faktorlardıń óz ara baylanıslılıǵın kórsetedi. Ulıwma alǵanda, sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında ilimiy tiykarlanǵan, zamanagóy qatnaslardı qollanıw oqıw-shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligin arttıradı hám sportshılardı hár tárepleme rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

1.Dene tárbiyası sabaqlarında individual hám differencial qatnaslardı keńnen engiziw.

2.Oqıw-shınıǵıw procesinde innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalar hám sanlı monitoring qurallarınan paydalanıwdı kúsheytiw.

3.Sportshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵdayın turaqlı diagnostikalaw sistemasın jolǵa qoyıw.

4.Trenerler hám dene tárbiyası muǵallimleriniń ilimiy-metodikalıq mamanlıǵın arttırıw boyınsha seminarlar hám treningler shólkemlestiriw.

5.Sport shınıǵıwlarında júklemeni ilimiy tiykarda rejelestiriw hám basqıshpa-basqısh asırıw principin qollanıw.

6. Jas sportshılar menen islewde motivaciyalıq hám psixologiyalıq qollap-quwatlaw usılların kúsheyttiriw.

7. Sport pedagogikası tarawında ilimiy izertlewlerdi keńeytiw hám olardıń nátiyjelerin ámeliyatqa engiziw.

Ulıwma alǵanda, sport pedagogikası hám dene tárbiyası sisteması zamanagóy jámiyettiń rawajlanıwında áhmiyetli orın iyeleytuǵın ilimiy-ámeliy tarawlardan biri bolıp esaplanadı.

Bul taraw insan salamatlıǵın bekkemlew, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, jas áwladtı hár tárepleme bárkamal etip tárbiyalaw hám olardıń sociallıq belsendiligin arttırıwda úlken áhmiyetke iye.

Ilimiy derekler sonı kórsetedi, dene tárbiyası procesi tek fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw menen sheklenip qalmastan, al shaxstıń psixologiyalıq, erk-ıqrar hám sociallıq ózgesheliklerin qáliplestiriwge de xızmet etedi. Sonıń ushın, sport pedagogikasında oqıw-shınıǵıw procesin shólkemlestiriwde sistemalılıq, úzliksizlik, beyimlesiwsheńlik hám shaxsqa baǵdarlanǵanlıq principlerine ámel etiw áhmiyetke iye. Búgingi kúnde dene tárbiyası hám sport sistemasın modernizaciyalaw, innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardı engiziw hám oqıw-shınıǵıw procesin ilimiy tiykarda shólkemlestiriw áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp qalmaqta. Ásirese, bilimlendiriw procesin individuallastırıw hám differencial qatnas tiykarında alıp barıw sportshılardıń individual imkaniyatların tolıq ashıp beriw, olardıń funkcional jaǵdayın nátiyjeli rawajlandırıw imkaniyatın beredi.

Elimizde denetárbiya hám sporttı rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdar sıpatında belgileniwi bul tarawdıń strategiyalıq áhmiyetke iye ekenligin kórsetedi. Qabıl etilip atırǵan normativlik-huqıqıy húJjetler hám ámelge asırılıp atırǵan reformalar sport pedagogikasın bunnan bılay da jetilistiriw, ilimiy izertlewlerdi keńeytiw hám olardıń nátiyjelerin ámeliyatqa engiziw ushın keń imkaniyatlar jaratpaqta.

Juwmaqlap aytqanda, sport pedagogikası hám dene tárbiyası sistemasında ilimiy tiykarlanǵan, innovaciyalıq hám shaxsqa baǵdarlanǵan qatnaslardı qollanıw oqıw-shınıǵıw procesi nátiyjeliligin arttırıwdıń, sportshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıǵın jetilistiriwdiń jáne jámiyette salamat turmıs tárizin qáliplestiriwdiń áhmiyetli shárti bolıp esaplanadı.

Ádebiyatlar dizimi

1 2022 - 2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent 2022
2. O‘zbekiston Respublikasi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2020.
3. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent, 2021.
4. Normurodov T. Sport pedagogikasida innovatsion texnologiyalar. – Toshkent, 2022.
5. Tursunov F. Jismoniy tarbiya metodikasining zamonaviy asoslari. – Toshkent, 2020.
6. Xo‘jayev B. Sport psixologiyasi va motivatsiya. – Toshkent, 2021.
7. Rahimov Q. Sport mashg‘ulotlarini raqamli boshqarish. – Toshkent, 2023.
8. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva, 2020.
9. Balsevich V.K. Innovatsii v fizicheskom vospitanii. – Moskva, 2021.

MÁMLEKETIMIZDE SALAMAT ÁWLADTI TÁRBIYALAWDA DENE TÁRBIYASI HÁM SPORTTIŃ ÁHMIYETI

R.J.Shaniyazov
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Núkis filialı

Tayanısh sózler: mádeniyat, dene tárbiya, sport, wazıypa, salamat áwlád, báramal áwlád.
Kalit so‘zlar: madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, vazifa, sog‘lom avlod, barkamol avlod.
Ключевые слова: культура, физическое воспитание, спорт, задача, здоровое поколение, гармонично развитое поколение.

Keywords: culture, physical education, sports, task, healthy generation, harmoniously developed generation.

Kirisiw: Respublikamızda qabıl etken Párman hám qararlarda ǵalabalıq dene tárbiyası hám sporttı rawjlandırıw, xalqımızdıń kúndelik turmısına ásirese jaslar ortasında keńlew nátiyjeni ámelde qollanıp atırǵan jáne bul Dene tárbiyası hám sport haqqındaǵı nızamda jáne de bekkemlengen. (2015 jıl 4 sentyabr). Ózbekstan Respublikasınıń birinshi Prezidenti I. A. Karimov: «Tariyxǵa shaqırıq eter ekenbiz, bul xalıq yadı ekenligin názerde tutıwımız kerek. Yadız bárkámal áwlat bolmaǵanı sıyaqlı, óz tariyxın bilmegen xalıqtıń keleshegi de bolmaydı», - dep aytıp ótken edi. Haqıyqattan da, jáhán xalıqları tariyxı, sonday-aq, Ózbekstan xalıqları tariyxında da dene tárbiyası, dene mádeniyatı hám sporttıń ayrıqsha ornı bar. Áyyemgi dáwir adamlar arasında gúres, at shabıslar, sabaq tartıw, oq jay hám nayza ılaqtırıw sıyaqlı bir neshe sport túrlerinen jarıslar bolǵan. Sol sebepli de jaslarǵa dene tárbiyası hám sporttıń mánisin túsindiriw, olardı úgit-násiyatlaw, barlıq sport túrleri, xalıq milliy oyınları tariyxı menen tanıstırıw zárúrli áhmiyetke iye boladı. Házirgi kúnde ǵárezsiz Respublikamızda balalar sportın rawajlandırıwǵa úlken áhmiyet berilip atır. Atap aytqanda, oqıwshı jaslar menen «Úmit nálleri» hám «Bárkámal áwlad» sport oyınları, studentler arasında «Universiada» sport oyınlarınıń tashkil etiliwi bolıp tabıladı. Bunday sport jarısların shólekmlestiriw tiykarǵı maqset bolsa, hár tárepleme rawajlanǵan bárkámal jaslardı tárbiyalaw bolıp tabıladı. Sonıń menen birge, jaslar arasında bir-birlerine salıstırǵanda dos sıpatında ortalıqtı payda etiw, olardıń quwatlı, óz-ara miyir-muhabbatlı bolıwların támiyinlew hám de jaslardı jismonan shınıqtırıwdan ibarat. Bul bolsa, dene tárbiyası hám sport qánigeleri, ustaz-tárbiyashılardıń moynına oǵada úlken dańqlı hám de juwapkerli wazıypanı júkleydi. Sol kóz qarastan qaraǵanda, dene tárbiyasınıń maqseti, mámleket hám jámiyet rawajlanıwınıń ulıwma nızamlıqlarına tayanǵan halda, jaslar dún'yaǵa kóz qarası hám ruwxıylıqın bayıtıw, milliy ózlikti ańǵarıw, xalqımızdıń milliy qádiriyatları menen tanıstırıw hám de olardı ana.

Watanǵa húrmet ruwxında tárbiyalaw, sol arqalı olardı bárkámal shaxs bolıp qáliplesiwleri hám rawajlanıwları kómeklashishdan ibarat esaplanadi. Onıń ushın jetkinshekke tómendegilerdi úyretiw kerek:

- dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwǵa tiyisli húkimettiń nızamları hám qararların úyretiw;
- jaslardı pútkil jáhán xalıqları, atap aytqanda, Ózbekstan xalıqlarınıń dene tárbiyası hám sport tariyxı menen tanıstırıw;
- dene tárbiyası hám soprttıń payda bolıwı hám de rawajlanıw basqıshları, nızamlıqların úyretiw;
- milliy xalıq úyinlari, olardıń túrleri hám mazmunı hám de búgingi kúnde olardan paydalanıwdıń áhmiyeti haqqında túsinik beriw;
- dene tárbiyasınıń túrleri, formaları hám odan paydalanıw usılları haqqında túsinik beriw;
- jámiyet aǵzaları arasında dene tárbiyası hám sporttı keń úgit-násiyatlawǵa úyretiw;
- dene tárbiyası hám sporttı rawajlanıdırıwda jáhán xalıqlarınıń aldıńǵı tájiriybelerinen keń hám tereń paydalanıwǵa úyretiw sıyaqlılar. Bul óz gezeginde jaslardan kúshli bilim iyelew, usınıń menen bir qatarda, olardan dene tárbiyası hám sport menen úzliksiz shuǵıllanıp turıw kerekligin talap etedi. Sonda ǵana jámiyette bárkámal hám salamat jaslar qáliplesedi. Sport oyınları barlıq shólkemlerde dene tárbiyası quralı retinde paydalanıladı. Shuǵılanıwshılar mazmunı sport shólkemlerine arnalǵan baǵdarlamalar arqalı belgilenedi. Balalardıń sport penen shuǵıllanıwı, ulıwma bilim beriwshi mekteplerdiń dene tárbiyası, klasstan hám mektepten tıs sabaqlarında da shólkemlestiriledi. Sport oyınlarınıń bul sabaqlarda da basım orındı iyeleytuǵını hesh kim ushın sır emes. Balalar sport mekteplerinde sport oyınların tereń úyretiw, hám rezervlerdi tayarlaw wazıypaların sheshedi. Sport mekteplerindegi baslanǵısh tayarlıq toparlarına kishi jastaǵı mektep oqıwshıları tańlap alınıp, shuǵıllanıwlar alıpr barıladı. Sport oyınların úyreniw kompleksli túrde iske asırıladı. háreket kónlikpelerin úyreniw úsh bólimnen: tanısıw, úyreniw hám jetilistiriwden turadı. Háreketke úyretiwde fizikalıq sapalar rawajlanadı. Sport oyınlarındaǵı háreketlerge úyretiw arnawlı bilimler alıw protsessinde iske asırıladı. Háreketlerdi iyelep alıw dárejesi sistemalı túrde islep barılatuǵın shınıǵıwlar tásirinde ózgeredi. Bunda úsh stadiya ayrıqshalanadı: háreket meńgeriwiniń qáliplesiwi, háreket kónlikpesiniń qáliplesiwi, joqarı dárejedegi kóplikpege aylanıwı. Sport oyınlarına úyretiwdegi qollanılatuǵın metodlar barlıq waqıtta oqıtıw wazıypasına muwapıq bolıwı kerek, yaǵnıy oqıtıw spetsifikasına, shuǵıllanıwshılar tayarlıǵına hám de oqıtıwdıń tárbiyalıq xarakterine sáykes bolıwı shárt. sport oyınların iyelep alıw uzaq waqıt etetuǵın protsess bolıp esaplanadı. Sport oyınlarına

oqıwshılardı úyretiw strukturasın mına tárizde sáwlelendirewge boladı: háreketli oyınlardan alıp keliwshi oyınlarǵa, olardan sport oyınlarına úyrenilip atırǵan oyın haqqındaǵı birinshi túsiniklergedi balalar háreketli oyınlar arqalı aladı. Konkret háreketlerge úyreniwdiń tabıslı ótiwi shuǵılanıwshılardıń aktivliginen de ǵárezdi boladı. sonıń ushın da balalardı qızıqtıra biliwde talap etiledi. Kishi jastaǵı oqıwshılardıń oyındı iyelep alıw etapındaǵı shuǵılanıwlar shetlep qoyılǵan qaǵıydalarda alıp barılmawı usınıs etiledi. Qátelikler eń dáslep oqıwshınıń ózi tárepinen túsiniliwi hám trener járdeminde onı dúzetiwge urınıwı kerek. Úyrenilip atırǵan háreket aytarlıqtay qáteliklerimiz orınlanǵan jaǵdayda ǵana, onı bekkemlew hám jetilistiriw múmkin. Bul etapta úyrenilgen ámellerdi oyınlarda qollana biliwge úyretiw júdá áhmiyetli. Bunıń ushın trenirovkalarda oyın shınıǵıwları, estafetalar, úyretiw hám jarıs oyınları qollanıladı. Texnika taktikalıq háreketler elementleri menen tanıstırıw hám úyretiw arqalı, kishi mektep easındaǵı oqıwshılar tańlap alǵan sport oyını boyınsha ádewir túsiniklerge iye boladı. Sport mekteplerindegi shuǵıllanıwlar sport oyınların iyelep alıwda áhmiyetli orın tutadı. Sport oyınları hár qıylı jastaǵı adamlar ushın qızıqlı, sonlıqtan da hár qıylı oyınlar bolǵan qol tobı, futbol, basketbol, voleybol oyınları túrli jastaǵı adamlardıń súyikli oyını bolıp esaplanadı. O‘zine say qaǵıydalarına iye bolǵan sport oyınları menen shuǵılanıw, oynaw ushın eń dáslep bul oyınlardıń qǵaǵıydaların durıs bilip alıw kerek. Kishi mektep jasınan oyınlar qızıǵıwshılıq tuwǵızadı, sonıń ushında balalar oyın sırların tez úyrenilip alıwǵa qushtar. Mekteplerde dene tárbiyası sabaǵı, sport mekteplerindegi trenirovkalıq shuǵıllanıwlar balalardıń qızıǵıwshılıq talapların qanaatlandırıwǵa, balalarda bolǵan háreketsheńlikke degen mútájliktiń ornın toltırıwǵa arnalǵan bolıp, hár bir sport oyınlarınıń túri boyınsha arnawlı sabaq shuǵıllanıwları ótkeriledi. Háreketke úyretiwde háreket kónlikpesi qáliplesedi hám fizikalıq sapalar rawajlanadı. Biraq bunıń ushın qollanılatuǵın metodlar kóbinshe bir birine sáykes kelmeydi, sonıń ushın da dıqqattıń barlıǵın úyretiwge yaki bolmasa fizikalıq sapalardı iyelep alıwǵa qaratıladı.

Biraq soǵan qaramay qaysı jaǵdayda bolmasın bilimlendiriw, tárbiyalaw hám salamatlandırıwshı wazıypalar sheshiledi. Qozǵalıs háreketine úyretiw arnawlı bilimlerdi iyelep alıw protsessinde alıp barıladı. Háreketlerdi iyelew dárejesi sistemalı shınıǵıwlar tásirinde ózgeredi. Bunda úsh stadiya ajıratıladı: 1. Háreket meńgeriwiniń qáliplesiwi 2. Háreket kónlikpesiniń qáliplesiwi 3. Joqarı tártiptegi háreket meńgeriwshiliginiń qáliplesiwi Háreket meńgeriwshiligi degende hár bir háreketti orınlawda háreket wazıypasın sheshe alıw uqıplılıǵı túsiniledi. Háreket kónlikpesin degende, háreketti dıqqatsız orınlay alıw uqıplılıǵı túsiniledi yaǵnıy háremettiń avtomatlasıwı. Biraq háreket protsessin qozǵalıs háreketi sana kontrolınan shıqtı degendi ańlatpaydı. Zárúr jaǵdaylarda háremettiń geybir elementleri sananıń qatal baqlawı astına ótedi. Bul óz gezeginde háreket barısına ózgeris kirgiziwge járdem beredi. Kónlikpeniń qáliplesiwiniń baslanıwınan háremettiń barlıq elementlerine dıqqattıń jámleniwi talap etiledi.

Ádebiyatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘ǵrisida”gi Qonuni. // Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar to‘pl. – T.: Sharq, 1997. –20-30-b.

2. Kadrlarni tayyorlash Milliy dasturi. // Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar tuplami. – T.: Sharq, 1997. – 32-61-b.

3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to‘ǵrisida gi qonuni. 2015 yil

4. I.A.Karimov. “O‘zbekistonning o‘z istiqlol va taraqqiyot yo‘li”, T., “O‘zbekiston». 2015

5. Хожамуратов К. Б. МАҲОБАТЛИ РАНГТАСВИР АСАРЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙАҲАМИЯТИ //Ученый XXI века. – 2022. – №. 2 (83). – С. 31-33.

6. Bazarbaevich K. K. THE SPIRITUALITY OF MAHOBATLI PAINTING WORKS IMPORTANCE //Archive of Conferences. – 2021. – С. 224-227.

7. Xojamuratov K. B. THE FOUNDATIONS AND FORMATION OF PAINTING IN THE FINE ARTS OF KARAKALPAKSTAN IN THE 1970S AND 1980S //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 341-345.

8. Xojamuratov Q. B. ISSUES OF THE DEVELOPMENT OF FINE ARTS IN SCHOOLS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 333-336.

9. Bazarbaevich X. K. TASVIRIY SAN ‘AT DARSLARIDA TALABALARNI MUSTAQIL TA ‘LIM OLISH FAOLIYATIGA YO ‘NALTIRISH METODLARI //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 526-529.

FOREIGN LANGUAGE AS A PART OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS

Allambergenova Bakhargul
Nukus branch of Uzbek State University of Physical Education and Sports
Uzbekistan, Nukus

allambergenova@uzdjtsunf.uz

Kalit so‘zlar: *til kompetensiyasini shakllantirish, kasbiy ta’limga yo‘naltirilgan matn, kasbiy muloqot sohalari, vaziyatlari va mavzulari.*

Ключевые слова: *формирование языковой компетенции, текст, ориентированный на профессиональное образование, сферы, ситуации и темы профессионального общения.*

Keywords: *language competency formation, vocational education-oriented text, spheres, situations, and topics of professional communication.*

The formation of foreign language professional competence is the main goal of foreign language (FL) education in non-linguistic universities, for achieving which it is necessary to create a professionally oriented learning context. This involves defining the spheres, situations, and themes of professional communication, specifying linguistic and speech material, modifying teaching technology, and using information technologies as a reserve for students' independent work.

The current stage of Uzbek society's development is characterized by an increasing openness to the outside world. In politics, economics, culture, and other spheres of activity, many citizens of Uzbekistan are involved in the real process of communication with representatives of foreign states, both in the process of their professional activities and for the purpose of satisfying their spiritual needs. The problem of ensuring the necessary quality of language training for a specialist can be solved by forming a holistic system of multi-level language education for students of non-linguistic faculties, covering all levels of higher professional education. When defining the tasks of future professional foreign language activity modeled in the educational process, it is necessary to take into account the social order of the state, the specifics of the university, and its sometimes very strict economic realities. In recent studies, professional foreign language communication skills are considered as a promising auxiliary component of a specialist's professional competence structure, and the nomenclature of requirements for a modern professional includes a complex of skills related to social interaction and communication. The problem of developing the professional foreign language competence of future specialists in multi-level training in non-linguistic universities in pedagogy has practically not been developed and is currently characterized by multifacetedness, as well as insufficient development of systematic research approaches, which is one of the reasons for the inadequacy of training specialists for future foreign language professional communication in their field of activity.

Knowledge of a foreign language for professional communication is a necessary condition for competitiveness in the labor market. The effectiveness of professionally oriented foreign language communication depends on the ability to consider the cultural characteristics of the interlocutor's country, the ability to change the tactics of communicative behavior in changing conditions of the communication situation, and to use it to solve professional tasks. Since we are discussing students' professional training in this article, we will address the definition of some basic terms, namely "professionalism," "professional competence." Professionalism is a special property of people to systematically, effectively, and reliably perform complex activities in the most diverse conditions. The concept of "professionalism" reflects such a degree of mastery by a person of the psychological structure of professional activity that corresponds to the standards and objective requirements existing in society. Professionalism is considered an integral characteristic of a professional person. A person's professionalism is not only their achievement of high production indicators, but also the characteristics of their professional motivation, the system of their aspirations, value orientations, and the meaning of work for the individual themselves. The quality of a specialist's professional training result is understood as the correspondence of the student's professional training to modern market requirements.

Professional competence is a specialist's readiness and ability to make effective decisions in carrying out professional activities. Professional competence "as a whole is characterized by a set of

integrated knowledge, skills, and experience, as well as personal qualities that allow a person to effectively design and carry out professional activities in interaction with the surrounding world".

In the context of a non-linguistic university, the formation of a secondary linguistic personality is only possible within limited limits determined by the needs of the future profession, i.e., the socio-cultural environment of intercultural professional communication. The main goal of teaching non-philology students a foreign language is the formation of communication skills (primarily professional) in various spheres of intercultural activity. That is, we are talking not only about the need to have terminological vocabulary and be able to communicate in the professional sphere of activity, but also about the need to conduct a conversation on social and everyday topics. If we are talking about graduates of physical education universities, then they may need a foreign language at international competitions and international scientific forums, regardless of whether they go abroad themselves or host foreigners; it is also necessary for sports officials to be fluent in a foreign language if they participate in international negotiations or conferences.

The nature of future professional activity directly influences the target and procedural aspects of training specialists in physical culture and sports and should be modeled in the educational process, including foreign language proficiency.

Professional communication between specialists in a foreign language is a complex and purposeful process of interaction between several people within the context of their professional activities. This process occurs in specific areas of communication in the foreign language. Within these areas of communication, various professional communication situations occur in which communication takes place. The situation indicates specific stereotypical conditions of interaction between partners (place, time, relationships), as well as the potential roles of the communication partners. Typical situations of oral and written professional communication can be considered as a support for teaching foreign language communication in a non-linguistic university. It should be emphasized that in communication situations, any communication is thematically determined.

The formation of the information society leads to the formation and development of a computer environment for business, scientific, and everyday communication. In this regard, when setting the goal and objectives of training specialists, it is necessary to take into account changes in the nature and features of professional activity in the context of computerization. In the context of a sports university, the possibility of developing distance learning, when students are forced to attend competitions or training camps and cannot attend classes, can be considered promising. The possibilities of using Internet services can be of great benefit in training such groups of athletes.

Since the modern professional world is oriented towards network technologies, specialists are increasingly convinced that computer-mediated communication skills can be attributed to the key professional qualities of specialists.

The use of telecommunication tools in AI training will allow students to develop various abilities and skills necessary in modern society, in particular: the ability to cooperate in group communication on the network, the ability to conduct research work, since the use of the Internet as a source of information makes it necessary to develop information processing strategies, the ability to qualitatively use network resources. And since we are talking about the need for any specialist to master modern information technologies in modern society, it should also be included in the training of graduates of sports universities as one of the integral parts of education.

To solve the problems of teaching professionally oriented foreign language communication, it is necessary to:

- to find a way to create a professionally oriented context for teaching a foreign language;
- maximize the use of students' independent work reserves;
- to find a source for providing the educational process with relevant professionally oriented authentic material and genre texts that meet the profile of the sports university;
- use information technologies to develop foreign language professional communication skills.

REFERENCES:

1. Дружилов С.А. Психология профессионализма субъекта труда: интегративный подход // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов: в 8 т. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – Том. 3. – С.153 157. – С.157-161
2. Шпырня О.В. Формирование профессиональной компетентности в области информационных технологий в процессе повышения квалификации специалистов туристической индустрии: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2007. – 24 с.
3. Евдокимова М.Г. Проблемы теории и практики информационно-коммуникационных технологий обучения иностранным языкам. – М., 2004.-312 с.
4. Крюкова О.П. Самостоятельное изучение иностранного языка в компьютерной среде (на примере английского языка). – М.: Логос, 1998.-128с.
5. Levin H.M. Education and job in a technological world.-The National Center for Research in Vocational Education. The Ohio State

QARAQALPAQ TILINIŃ TÚSINDIRME SÓZLIGINDE SPORT TERMINLERINIŃ BILDIRILIWI

Matjanova Ayjamal Jarılkapovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı. Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kaferdası p.i.b.f.d. (PhD)., w.w.a docent.

Tayanısh sózler: *Sport terminleri, túsindirme sózlik, qaraqalpaq tili, terminologiya, leksika, semantika, sózlik maqalası, normativ qollanılıw, ózlestirilgen sózler, terminlerdi standartlastırıw.*

Kalit so‘zlar: *Sport terminlari, izohli lug‘at, qoraqalpoq tili, terminologiya, leksika, semantika, lug‘at maqolasi, me’yoriy qo‘llanilishi, o‘zlashtirilgan so‘zlar, terminlarni standartlashtirish.*

Ключевые слова: *Спортивные термины, толковый словарь, каракалпакский язык, терминология, лексика, семантика, словарная статья, нормативное употребление, заимствованные слова, стандартизация терминов.*

Keywords: *Sports terms, explanatory dictionary, Karakalpak language, terminology, lexicon, semantics, dictionary entry, normative usage, borrowed words, standardization of terms.*

Kirisiw. Keyingi jıllarda elimizde sport tarawı tez pát penen rawajlanıp baratır. Sportshılarımız xalıqaralıq maydanda úlken jetiskenliklerge erispekte. Házirgi globallasıw dáwirinde sport tek fizikalıq iskerlik emes, al sociallıq hám mádeniy fenomen retinde qáliplesip atır. Sport insan turmısınıń ajıralmas bólegine aynaldı desek qátelespeymiz. Sonıń menen birge, sport tiliniń ózgeriwi hám bayıwı da tábiyǵıy process sıpatında kórinbekte. Hárbir jańa sport túri yamasa texnika payda bolıwı menen oǵan tiyisli terminologiya qáliplesedi. Bul terminler qaraqalpaq tiliniń leksikalıq baylıǵına kirip, ol arqalı sport mádeniyatınıń rawajlanıwına túrtki boladı. Qaraqalpaq tilinde sport terminleri ádebiy tildiń ajıralmas bólegi bolıp, olardıń túsindirme sózlikte beriliwi ilimiy jaqtan úlken áhmiyetke iye.

Izertlewdiń maqseti. Bul ilımiy jumıstıń tiykarǵı maqseti – qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózliginde sport terminleriniń qollanılıw ózgesheliklerin, olardıń leksika-semantikalıq qásiyetlerin hám tilde tutqan ornın anıqlawdan ibarat.

Izertlewdiń wazıypaları. Qoyılǵan maqsetke erisiw ushın tómendegi wazıypalar belgilenedi:

1. Qaraqalpaq tilindegi sport terminleriniń lingvistikalıq tabiyatın anıqlaw;
2. Túsindirme sózlikte sport terminleriniń beriliw usılların úyreniw;
3. Terminlerdiń leksikalıq hám semantikalıq qásiyetlerin túsindiriw;
4. Sport terminleriniń grammatikalıq beyimlesiwin kórsetiw;
5. Terminlerdi standartlaw máselesin qarastırıw;
6. Sport terminleriniń qaraqalpaq tiliniń rawajlanwına qosqan úlesin bahalaw.

Tiykarǵı bólim. Jámiyetlik turmısta, atap aytqanda, insanlardıń fizikalıq hám ruwxıy salamat bolıwında sporttıń ózine tán ornı hám áhmiyeti bar. Házirgi waqıtta sport tarawı ilimiy izertlewler alıp barıw ushın oǵada keń imkaniyat bolıp tabıladı, sonlıqtan sportqa baylanıslı bilimlerdi rawajlandırıw, taraw atamaların sistemalı úyreniw, olardı sózliklerde beriw, pútkil terminler sisteması ishinen ulıwma filologiyalıq sózlikler ushın tańlap alıw principlerin islep shıǵıw tek ǵana til bilimi ushın emes, al

jámiyetlik turmıstıń jáne de rawajlanıwına juwapker hárbir taraw ushın áhmiyetli sanaladı. “ Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi” qayta redakciyalanǵan halda basıp shıǵarılǵanına kóp waqıt bolǵan joq. Onda sportqa baylanıslı terminlerdiń túsindiriliwine itibarımızdı qaratayıq. Máselen sózlikte: **AKROBAT**-at. Cirkte gimnastika kórsetiwshi sportshı, jeke adamnıń óz kúshi arqalı orınlaytuǵın usılı. dep keltirilgen.[QQTTS I t 67-b] Biraq usı terminniń sport termini ekenligi tuwralı aytılmaǵan. Usı termin menen túbirles akrobatika, akrobatik sıyaqlı házirgi kúnde jiyi qollanılıp júrgen sport terminleri sózlikke ulıwma kiritilmegen. Ádette túsindirme sózlikte ózlestirilgen sózlerdiń qaysı tilden kirip kelgenligi, qanday máni bildiretuǵınlıǵı jazıladı. Máselen: túsindirme sózlikten bir mısal keltireyik. **Arteriya** – (grek. Arteia-dem alıw jolı; aertoreo-saqlaw) med. Kislorodqa toyınǵan qandı júrekten aǵzalar hám toqımalarǵa jetkerip beriwshi tamırlar. Ókpe arteriyası, Arteriya basımı.[QQTTS I tom 183 b] Bul terminniń qaysı tilden kirgenligi hám medicinalıq termin ekenligi sózlikte anıq kórsetilgen. Al, biz joqarıda mısal keltirgen akrobat sóziniń grekshe. acrobatis – joqarı kóteriliwshi degen máni ańlatatuǵınlıǵı,[4:9 b] sport ataması ekenligi tuwralı heshqanday maǵlıwmat berilmegen.

Milliy sportımız bolǵan gúres haqqında da sózlikte anıq maǵlıwmat berilmegen/

GÚRES at. 1. Eki adamnıń birin-biri jıǵıw maqsetindegi ayqas. Jıǵılǵan gúreske toymas. (Qq x.n.m) 2. Qanday da bir eziwshi klasqa yamasa siyasiy aǵımǵa qarsı aparılıp atırǵan ilajlar. 3. Filos. Bir nárseni orınlawǵa, bejeriwge, qıyınshılıqlardı jeńiwge at salıw.

GÚRESIW f. 1. Birin-biri jıǵıw, jeńiw maqsetinde uslasıp ayqasıw, alısıw, shayqasıw, shalısıw.

GÚRESPAZ at. 1.Xalıq mápi , tilegi, baxtı ushın gúresiwshi adam, ǵayratker, isker.2. Gúresiwdi kásip etken adam, palwan, qumarpaz kisi. [QQTTS III tom 43-bet]

“Gúres” sóziniń túsindirmesinde bul sporttıń milliy túri ekenligi, sport termini sıpatında heshqanday anıqlıma aytılmaǵan. Sport atamaları arnawlı tártip, belgili bir qıylılıq, logikalıq izbe-izlik talapları tiykarında berilgende júdá orınlı bolar edi.Biraq túsindirme sózlikte sport shártli qısqartıwı tiykarında berilgen sport terminleri de ushırasadı.

GIMNAST-at. sp. (grek. Gumnastes-gimnastika oqıtıwshısı) Gimnastika menen shuǵıllanıwshı adam, sportshı.[QQTTS II tom 398-bet]

GIMNASTIKA at.sp.(grek. Gumnastike- gymnazo- shınaǵaman) Fizikalıq shınıǵıwlar sisteması, fizikalıq tárbiyanıń ahmiyetli túri. Organizmdi hám densawlıqtı bekkemlewge baǵdarlanǵan dene shınıqtırıwlar sisteması, deneni hár túrli usılǵa shınıqtırıw, úyretiw.[QQTTS II tom 398-bet]

TRENER at. sp. Sport oyınların úyretetuǵın maman, shınıqtırıwshı. .[QQTTS VII tom 216-bet] Demek, atap ótkenimizdey, bul baǵdarda belgili bir tártipke ámel etilgen. Jańa leksemalar kirgizilgenligi tán alınǵan túsindirme sózliktiń jańa redakciyasında sport atamaları az sanda. Álbette, jámiyetlik turmıstıń áhmiyetli baǵdarlarınan biri bolǵan sport tarawına baylanıslı terminler sózlikte tolıq berilgende hám sp arnawlı belgisi menen berilgende úlken áhmiyetke iye bolar edi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózliginde sport terminleriniń bildiriliwi tildiń leksikalıq baylıǵın keńeytiwde hám onıń zamanǵa sáykes rawajlanıwında áhmiyetli orın iyeleydi. Sport terminleri sózlikte anıq, túsinikli hám sistemalı túrde beriliwi arqalı paydalanıwshılarǵa ilimiy hám ámeliy jaqtan qolaylıq jaratadı.Izertlew nátiyjeleri kórsetkenindey, sport terminleriniń durıs izbe-izligi menen beriliwi, olardıń mánilerin anıqlaw hám normativ túrde bekitiliwi til mádeniyatın joqarılatadı. Sonıń menen birge, globallasıw dáwirinde jańa terminlerdi qabul etiw hám olardı milliy til normalarına beyimlestiriw máseleleri de áhmiyetli bolıp qaladı. Demek, qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligin bayıtıw, onda sport terminlerin jetilistiriw hám sistemalastırıw keleshekde til iliminiń rawajlanıwına, sonıń menen birge jaslar arasında sport mádeniyatın hám tilge bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıwǵa xızmet etedi.

PAYDALANǴAN ÁDEBIYATLAR:

1. Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi I tom Qaraqalpaqstan baspası Nókis 2023.
2. Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi II tom Qaraqalpaqstan baspası Nókis 2023.
3. Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi III tom Qaraqalpaqstan baspası Nókis 2023.
4. Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug‘ati Toshkent 2024.

GLOBALLASIW DÁWIRINDE SPORTSHI JASLAR ARASINDA KITAP OQIW MÁDENIYATIN QÁLIPLESTIRIW.

Matjanova Ayjamal Jarılkapovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı. Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kaferdası p.i.b.f.d. (PhD)., w.w.a docent.

Karimbaev Ruslan

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 1-kurs dene mádeniyatı qánigeligi studenti.

Tayanısh sózler: globallasıw, sportshı jaslar, kitap oqıw mádeniyati, ruwxıy rawajlanıw, intellektuallıq, oqıw ádeti, motivaciya, axborot-kommunikaciya texnologiyaları, pedagogika, shaxs qáliplesiwi.

Kalit so‘zlar: globallashuv, sportchi yoshlar, kitobxonlik madaniyati, ma’naviy rivojlanish, intellektuallik, o‘qish odati, motivatsiya, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, pedagogika, shaxs shakllanishi.

Ключевые слова: глобализация, спортивная молодежь, культура чтения, духовное развитие, интеллект, привычка к чтению, мотивация, информационно-коммуникационные технологии, педагогика, формирование личности.

Keywords: globalization, sports youth, reading culture, spiritual development, intellect, reading habit, motivation, information and communication technologies, pedagogy, personality formation.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 13-sentyabrdegi "Kitap ónimlerin basıp shıǵarıw hám tarqatıw sistemasın rawajlandırıw, kitap oqıw hám kitapqumarlıq mádeniyatın arttırıw jáne úgit-násiyatlaw boyınsha kompleksli ilajlar baǵdarlaması haqqında"ǵı PQ-3271-sanlı qararınıń orınlanıwı boyınsha orınlarda kitapqumarlıq, kitapqumarlıq mádeniyatın úgit-násiyatlawǵa qaratılǵan ilajlar házirgi waqıtta dawam etpekte. Bul boyınsha Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev

"Jaslarımızdıń kitap oqıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıwǵa, olardıń kitap penen dos bolıwına, xalıqtıń kitapqumarlıq dárejesin jáne de arttırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıw kerek" degen edi. Usı kózqarastan jaslardıń ruwxıy mádeniyatın, ruwxıy oy-pikirin arttırıwda kitap-kitap oqıw teması oǵada áhmiyetli másele esaplanadı. Bul boyınsha filialımızda da kóplegen ilajlar ótkerilmekte. Studentlerdiń kórkem ádebiyat oqıwǵa qızıǵıwshılıǵın arttırıwǵa qaratılǵan «Bir ayda 10 kitap - 1 jılda 100 kitap penen doslastım,» «Jáhándegi dúrdanalar» joybarı sheńberinde filial oqıwshı jasları arasında tańlawlar sistemalı ótkerilmekte hám jeńimpazlardı xoshametlew jumısları ámelge asırılmaqta.

Kitap adamzat jámiyetiniń ruwxiy rawajlanıwında hám insan ómirinde sheksiz áhmiyetke iye bolganlıǵı áyyemnen belgili. Ol dúnyanı tanıw menen birge, gózzallıqqa muhabbat oyatıw, onnan ráhátleniw, jawızlıqqa qarsı jek kóriwshilik sezimlerin rawajlandıradı. Kitap oqıwshıda dúnyanı ańlawda járdem beriw menen bir qatarda onıń ilimiy, ruwxıy dúnyaqarasın qáliplestiredi, turmıs hám turmıslıq qarama-qarsılıqların qalay sheshiw jolların úyretedi. Bul sıpatlardı iyelep alǵan hárbir oqıwshı, joqarı ruwxıy oy-pikirge iye bolǵan shaxs bolıp kamalǵa jetedi. Sebebi, kitap ávladlar shınjırın bekkemlewshi ruwxıy miyras bolıp tabıladı. Ol insan ruwxına tásir etip, olardı ruwxıy-ádep-ikramlılıqqa jeteleydi, sezimlerine tásir etedi hám bilim alıw menen birge oqıwshıǵa zawıq baǵıshlaydı, aqılın rawajlandıradı, onı tárbiyalaydı.

Izertlewdiń maqseti kitapqumarlıq máseleleri, kitaptıń ruwxıy sana hám manawiyat, ruwxiy pikirlewdiń rawajlanıwındaǵı ornın kórsetip beriw menen birge, ullı danıshpanlarımızdıń kitapqumarlıq máseleleri arqalı jaslar tárbiyasına qaratılgan ádep-ikramlılıq múnásibetleri, kitaptıń insan ómirindegi ornı, ol arqalı ómirge kirip kiyatırgan jas ávlad júdá kóp nárseni bilip alıwı múmkinligin kórsetiwden ibarat.

Búgingi temanıń tiykarǵı **obyekti** kitap oqıwshılar hám kitaplar bolıp, jańa ómirge qádem qoyǵan oqıwshı jaslardı tárbiyalawda tiykarǵı qural sıpatında qollanılatuǵınına esapqa alıp, kóbirek ilimiy-ámeliy hám kórkem-dóretiwshilik kitapqumarlıqtı názerde tutqan halda maǵluwmatlardı beriwge háreket ettik. Bunıń ushın bárinen burın, hár bir muǵallim ol qaysı pánnen sabaq beretuǵınlıǵına qaramastan, oqıwshını kitap oqıwǵa qızıqtırıw jolların, sharayatların biliwi zárúr. Eger biz kitapqumarlıq máseleleri, kitaptıń ruwxiy sana hám ruwxiy pikirlew rawajlanıwındaǵı ornın teoriyalıq jaqtan kórsetip beriwge háreket etsek, álbette, kitaptan qalay paydalanıw hám qanday kitap oqıw usılların jaslar biliwi zárúrligin kórsetiw

menen birge, tariyxıy shıǵarmalardı talqılaw, kórkem shıǵarmalar oqıw ushın qızıǵıwshılıq hám qábiletin rawajlandıratuǵın jollar menen, álbette, oqıtıwshınıń háreketleri, túrli metod, qurallardan paydalanǵan halda ámelge asırıladı

Ullı oyshıl Alisher Nawayı "Kitap - biyǵárez ustaz, bilim hám ruwxıy rawajlanıwǵa erisiwdiń eń tiykarǵı deregi," dep atap ótken bolsa, Qaraqalpaq ádebiyatınıń ullı jazıwshısı T.Qayıpbergenovqa “Birewler “kitaptı ayaqqa baspa, ol janlı zat” deydi. Inanayın ba? dep soraw bergende, jazıwshınıń juwabı: Inanıńız Kitap haqıyqattan da misli shırt uyqıdaǵı insan kibi zat. Eger onı jatqan jerinen qolına alıp, betlerin ashıp úńilseń , ol ásten oyanadı hám sen burın esitpegen , bilmegen waqıyalardı, danalıqlardı ózinshe aytıwdı baslaydı dep juwap bergen edi. Haqıyqatında da, kitap nan kibi ullı. Kitap ózinde rawajlandırıwshı hám tárbiyalawshı úlken imkaniyattı saqlaydı, oqıwshını insaniyattıń ruwxıy oy-pikirin onıń tájiriybesine tanıtadı, onıń aqılın rawajlandırıp, sezimlerin joqarılatadı. Qanday da bir shıǵarma oqıwshı tárepinen qanshelli tereń hám tolıq qabıl etilse, bul shıǵarma oǵan sonshelli úlken tásir etedi, oqıwshı óz aldına ullı maqsetler qoyıp, jaman illetlerden ózin tıyıw kerekligin túsinedi. Sonıń ushın da bilimlendiriwdiń tiykarǵı wazıypalarınan biri oqıwshılarda kitap oqıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw, ondaǵı waqıya-hádiyselerdi tallawǵa úyretiw bolıp tabıladı.

Bul boyınsha tómendegilerge itibar qaratıp oqıw procesinde oqıtıwshı oqıwshılarda

kitapqumarlıq mádeniyatın qáliplestiriwde, ilimiy, kórkem, tariyxıy shıǵarmalardı oqıwǵa mehir oyatıw hám kitapqumarlıq dárejesin ósiriw baǵdarında ámel etiliwi tiyis bolǵan tómendegi kriteriyalardı teoriyalıq jaqtan usınıs qılmaqshımız:

- oqıwshılar qanday kitaplardı oqıwǵa qızıǵıwshılıǵı hám pikirlew dárejesin anıqlaw;
- oqıwshınıń pikirlew iskerligin ańlawı, jámiyet aǵzaları menen erkin sóylese alıw kónlikpesi hám kónlikpelerin rawajlandırıwǵa itibar qaratıw
- óz pikirin anıq, erkin bayan ete alıw kónlikpesin qáliplestiriwi;
- qızıǵıwshılıǵına say shıǵarmalardı oqıp, mazmunın sorap barıw arqalı kitap oqıw kónlikpesin payda etiw, sonıń menen birge kúndelik tutıwǵa úyretiwi;
-kórkem shıǵarmalardaǵı tekstlerdi kórkem oqıwǵa úyretiw;

Oqıwshılarda kórkem shıǵarmanı oqıw procesinde tikkeley olarda tolqınlanıw, ráńbáreń sezimler toplanǵanın baqlaymız.

Oqıwshılarda ilimiy-ǵalabalıq, kórkem shıǵarmalardı oqıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıw arqalı olarda átirapındaǵı waqıya-hádiyselerge durıs, aqılǵa sáykes múnásibet qáliplesedi, dúnyanı úyreniwleri keskinlesedi.

Sonday-aq, oqıwshılarda óz qatarları, olardıń turmısı, oyları, waqıyaları haqqında,.

tábiyat hám onı qorǵaw haqqında, watanımız tariyxı haqqındaǵı dáslepki maǵlıwmatlar - sociallıq-ruwxıy tájiriybe toplanıwına da járdem beredi. Bul, yaǵnıy ilimiy-ǵalabalıq, kórkem, tariyxıy shıǵarmalardıń oqıwshı tárepinen úyreniliwi tek ǵana bilimlendiriw wazıypaların emes, al oqıwshı shaxsın rawajlandırıw, jat ideyalar tásirinen qorǵaw sıyaqlı tárbiyalıq wazıypalardı da atqaradı.

Ásirese, jas óspirim oqıwshılarda kitap oqıw hám oqıwǵa qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw áhmiyetli esaplanadı. Sebebi, bul jastaǵı oqıwshılar ózlerin júdá erkin seze baslaydı, átirapındaǵı waqıya-hádiyselerge qızıǵıwshılıǵı artıp baradı. Olar kóbirek ózleri qızıqqan jumıstı úlkenlerden jasırın orınlawǵa umtıladı. Ótirik sóylew, islegen ayıbın jasırıw hám úlkenler aldında ózin aqılgóy etip kórsetiwge tırısadı. Usı jastaǵı oqıwshılardıń bos waqtın qalay ótkerip atırǵanı, neler menen shuǵıllanıp atırǵanın ata-ana, oqıtıwshı, trener, máhálle belsendileri turaqlı qadaǵalawǵa alıwı zárúr.

Keyingi jıllarda jaslardıń bos waqıtları kóbirek televizor kóriw, kompyuter hám mobil telefonlardan paydalanıp, internet maǵlıwmatları, hár qıylı kewil ashar tamashalar menen bánt bolmaqta. Bul jas óspirim jastaǵı oqıwshılardıń hár qıylı jat ideyalardı ózlestiriwinde óz tásirin tiygizbekte. Bunıń aldın alıwda oqıw orınlarında hár qıylı ruwxıy ilajlardı ótkeriw nátiyje beredi. Máselen, 2-aprel - "Xalıqaralıq balalar kitapları kúni," 23.aprel - "Pútkil jáhán kitaplar hám avtorlıq huqıqı kúni"ne baǵıshlap dóretiwshi shayırlar, qızıqlı shıǵarma avtorları menen ushırasıwlar, oqıwshı-jaslar arasında kitap oqıw kesheleri, hár qıylı jarıslardı shólkemlestiriw maqsetke muwapıq boladı. Usı keshelerde ullı oyshıllarımızdıń kitap oqıw, onı oqıwǵa umtılıwları haqqındaǵı gúrrińlerdi rolli súwretlep kórsetiw oqıwshılarda kitapqumarlıq mádeniyatın arttırıwdı qáliplestiriwde nátiyje beredi.

Aytpaqshımız, tárbiyanıń barlıq túrleri sıyaqlı kitap oqıwǵa úyretiw de balalıqtan baslanadı. Bunıń

ushın, álbette, ata-ana hám oqıtıwshılardıń ózleri oqıwshılarǵa úlgi bola alıwı úlken áhmiyetke iye.

Oqıtıwshılar ózleri oqıǵan kitaplarınıń eń qızıqlı, tásirli waqıya-hádiyselerin oqıwshıǵa aytıp beriw arqalı olardıń kitapqumarlıqqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw múmkin.

Búgingi kúnde elimizdiń bilimlendiriw sisteması aldında jas áwladqa zamanagóy bilim hám ónerler úyretiw menen birge, olardı hár qanday ideologiyalıq qáwip-qáter hám topılıslarǵa berilmeytuǵın, al olarǵa qarsı gúresiwge uqıplı, erkin pikirlewge hám jetik sana-sezimge iye bolǵan, úlken isenim hám maqset penen jasaytuǵın pidayı, joqarı mánawiyatlı insanlar etip tárbiyalaw sıyaqlı tiykarǵı wazıypalar tur. Bul wazıypalardı tabıslı ámelge asırıwda xalqımızdıń ásirler dawamında jasap kelgen dástúrleri, úrp-ádetleri, tili hám ruwxı tiykarında qurılǵan milliy ǵárezsizlik ideologiyası ulıwma insanıylıq qádiriyatlar menen bekkem úylesken halda keleshekke isenim sezimin oqıwshılardıń qálbi hám sanasına jetkeriwde sińdiriw, olardı watanǵa muhabbat, insanıylıq ruwxında tárbiyalaw, hadallıq, mártlik, sabır-taqatlılıq, bilim hám aǵartıwshılıq iyelewge umtılıw sıyaqlılar arqalı tárbiyalaw shaxs ruwxıy pikirlew arqalı kamalǵa alıp barıwshı, qalaberse, hár qıylı jat ideyalar tásirinen qorǵawda eń nátiyjeli jol bolıp tabıladı.

Bunday pazıyletlerge iye shaxstıń mánawiy pikirlewin tárbiyalaw ushın dáslep oqıw tárbiya procesinde tómendegilerdi teoriyalıq jaqtan qáliplestiriw kerek:

- jaslar sanasına iybe-izzet, ádep-ikramlılıq, ata-analarga húrmet, úlkenlerge izzet-húrmet, kishilerge miyrim-shápáát sıyaqlı ullı pazıyletlerdi qáliplestiriw;
- shaxstıń rawajlanıwında óz ara qatnasıqlar birge islesiwi, ullı babalarımızdıń miyrasına úlken maqtanısh sezimlerin sińdiriw, ásirler arqalı bizge jetip kelgen qádiriyatlar hám úrp-ádetlerge sheksiz húrmet kónlikpelerin qáliplestiriw;
- shaxstıń jetilisiwi hám mánawiyatı sociallıq jámiyettegi áhmiyetli faktorlardan ekenligin ańlatıw;
- insanıylıq pazıyletler hám insanıylıqqa jat kózqaraslardıń ózine tán ózgesheliklerin kórsetiw;
- insanlarga tán watansúyiwshilik, miyrim-shápáát, iyman-isenim, pidayılıq sıyaqlı pazıyletlerdiń jámiyet rawajlanıwındaǵı eń tiykargı faktorlardan biri ekenligin ańlatiw;
- jaslarda ǵárezsiz, dóretiwshilik pikirlew, informaciyalardı talqılaw kónlikpesin qáliplestiriw zárúr dep esaplaymız.

Juwmaqlap aytqanda, kitap - bilim bulaǵı. Bul bulaqtan paydalanbaǵan insan nadanlıqqa bet buradı. Ol hár qanday páslikke qol urıwı, adamgershilikti, húydanın satıp jiberiwi múmkin. Jámiyette kitapqumarlıq qanshelli keń tarqalǵan bolsa, zıyalı adamlar sonsha kóp boladı, óz náwbetinde bul jerde uliwma insanıylıq qádiriyatlar turaqlı turmis tárizine aylanadi.

Paydalanǵan ádebiyatlar:

1. Носирова Ш. Маърифат китобдан, китобхонлик оиладан бошланади. Узбекстон овози 23-февраль 2023-йил.

2. Пулатова М.Н. Глобаллашув жараёнларида ёшларнинг маънавий-маърифий тарбияси самарадорлигини ошириш зарурияти. International scientific journal Modern science and research» volume 3 / issue 12 / uif:8.2 / Modernscience.uz 2024 147-150 betler.

DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT QÁNIGESINIŃ SÓYLEW ISKERLIGI

Sarıbaev Baxıtlı Abdıllaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı "Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy páner" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı

Elektron mánzil: bahytlysarybaev@gmail.com

Tayanısh sózler: *dene tárbiyası qánigesi, jeńiske baǵdarlaw, fizikalıq qábilet, pedagogtıń pazıyleti, sportshınıń sheberligi, ruwxıy tárbiya, pedagogikalıq tájiriybe, sportshılardıń tayarlıǵı*

Ключевые слова: *специалист по физической культуре, направлять к победе, физическая способность, качество педагога, мастерство спортсмена, нравственное воспитание, педагогический опыт, готовность спортсменов*

Keywords: *pysical education specialist, orientation towards victory, physical ability, virtue of the teacher, athlete’s skill, moral education, pedagogical experience, athletes’ preparedness*

Zamanagóy bilimlendiriwdiń tiykarǵı maqseti – jámiyet ushın hár tárepleme jetik, miynet iskerligine uqıplı, óz ústinde isley alatuǵın, umtılıwshań hám qábiletli jaslardı tayarlawdan ibarat. Demek, hár tárepleme rawajlanǵan insan tárbiyasında pedagogtıń kompetentlik dárejesi úlken áhmiyetke iye.

Tárbiya procesiniń kóp qırlılıǵı hám quramalılıǵı dene tárbiyası qánigesine úlken juwapkershilik júkleydi. Eger siz talabanı belgili sportshı etip tayarlamaqshı bolsańız, ózińiz de isińizdiń mamanı bolıwıńız kerek. Onda miynetsúyiwshilik, jeńiske erisiwge talpınıwdı úyretpekshi bolsańız, miynetti qanday súyiw kerekligin, aldına qoyǵan maqsetine erisiwde ushıraǵan qıyınshılıqlardı qalayınsha jeńip ótiw kerekligin ámelde kórsetiwińiz tiyis. Onı húјdanlı, haqıyqatshıl, óz sózinde turatuǵın, kishipeyil bolıwǵa shaqırsańız – ózińiz de bunda nuqsansız bolıwıńız, talabalardıń estetikalıq talǵamın ósirmekshi bolsańız – dáslep ózińiz intellektuallıq tárepten jetik hám mádeniyatlı bolıwıńız dárkar. Demek, tárbiyashınıń ózi de tárbiyalanǵan bolıwı kerek.

Dene tárbiyası qánigesi shuǵıllanıwshılardıń háreket tájiriybelerin arttırıp, fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıw menen birge olardıń ruwxıy kelbetin de tárbiyalaydı, olarǵa ómir jolın tańlap alıwına hám insanıylıq parızın orınlawına járdem beredi.

Sport qánigesi óz tarawın jaqsı biliwi hám súyiwi, fizikalıq tárepten tayarlanǵan, salamat, sport sheberligi joqarı bolıwı kerek. Oqıtıwshınıń tájiriybesi hám de dene tárbiya tarawındaǵı arnawlı bilimleri qanshelli keń bolsa, tárbiya wazıypaların sheshiwdegi imkaniyatları da sonshelli kóp boladı. Hárbir pedagog óz páni menen jas áwladlardı tárbiyalay alıwı shárt. Dene tárbiyası qánigesi fizikalıq kámillikke erisiw menen birge mádeniyatlı bolıwı da kerek. Estetikalıq tárbiyalanǵan hám ruwxıy jetik maǵlıwmatlı qánige ǵana dene tárbiyası procesinde shuǵıllanıwshılardıń estetikalıq talǵamın, aqılınıń tereńligin, dóretiwshilik iskerligin rawajlandırıwı múmkin. Bunda mehirli bolıw menen birge, kirisimli, ashıq minezli pedagogikalıq ádepke iye bolıw júdá áhmiyetli.

Sóylew mádeniyatına ayrıqsha itibar beriw kerek. Oqıtıwshı sóziniń tásiri onıń izbe-izliginde, ádebiy normalarǵa ámel etip sawatlı, anıq, túsinikli, obrazlı túrde jetkeriliwine baylanıslı. Sonıń ushın sóylew mádeniyatına ámel etiw, hawazdı jaqsı jolǵa qoyıw, dikciya arqalı pedagogikalıq sheberlikke erisiwge boladı. Ustazdıń sezimge bay mánili, turmıslıq tájiriybeler menen bayıtılǵan sóziniń tásir hám tárbiyalıq kúshi úlken.

Pedagogtıń jeke pazıyletleri, yaǵnıy miynetsúygishligi, álpayımlıǵı saqıylıǵı, tuwrı sózliligi, turaqlılıǵı hám basqa da usınday pazıyletleri shuǵıllanıwshılardıń ruwxıy dúnyasınıń jetilisiwine úlken tásir kórsetedi. Tárbiya wazıypaların nátiyjeli sheshiw ushın dene tárbiya oqıtıwshısınıń ózi dáslep zamanagóy bilimlendiriw talaplarına muwapıq halda ádep-ikramlılıq hám estetikalıq tárbiyalanǵan bolıwı kerek.

Ustazdıń tárbiya procesin basqarıw tájiriybesi joqarı dárejede bolıwı lazım. Tárbiya quramalı, kóp qırlı process bolıp, onı iyelep alıw ushın, dene tárbiya qánigesi óz is-háreketlerinde dáslep óz watanımızdaǵı milliy qádiriyatlarǵa baǵdarlanǵan tárbiya tarawında arttırılǵan aldıngı tájiriybeler tiykarında qáliplesken principlerge ámel etiwi kerek.

Talabanı mánawiyatlı etip tárbiyalaw ushın onıń qalay jasap atırǵanın, ne haqqında oylap atırǵanın, kimler menen dos ekenin, islep shıǵarıwda qanday islewin, oqıw ornında qalay oqıp atırǵanlıǵın, shańaraqta, jámiyetlik ornlarda ózin qalay tutıwın, bos waqtın qalay ótkeretuǵınlıǵın biliwi kerek. Talabalar menen jaqsı múnásibetler ornatıw júdá áhmiyetli. Pedagogikalıq tájiriybeler jaqsı múnásibetler shuǵıllanıwshılarǵa joqarı talaplar qoyıw hám olardı sheksiz húrmet etiw tiykarında júzege keletuǵınlıǵın tastıyıqlaydı. Talap etiw hám húrmetlew tárbiya procesiniń bir-birinen ajıratıp bolmaytuǵın eki tárepi sanaladı. Haq kewillik, múlayım hawaz benen sóylew, talabalar menen tuwrı múnásibetler ornata biliw pedagoglıq ádebin belgilep beredi.

Juwmaqlap aytqanda, pedagogikalıq ádep talabadaǵı jaqsı pazıyletlerdi kóriwge, bul qásiyetlerge súyenip, jáne de jaqsı pazıyletlerin arttırıwǵa imkan beredi. Trenerdiń jıllı múnásibeti sportshılarda óz-ózin tárbiyalawǵa sebep boladı. Bir waqıttıń ózinde qattıqol hám keń peyil, talapshań hám mehriban bolıwǵa imkan beretuǵın jol taba biliw kútá áhmiyetli. Ruwxıy tárbiya tiykarında sportshınıń jetilisiwinde

jámááttiń roli girewli. Jaqsı quralǵan dene tárbiyası jámáátin mánawiyatlı, jetilisken etip tárbiyalawǵa trenerler úlken tásir kórsetedi, jeke mútájliklerin jámiyet mútájlikleri menen birge qosıp alıp barıwǵa tiykar jaratadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Abdinazimov Sh., Pirniyazova A., Shınnazarova S. Házirgi qaraqalpaq ádebiy tili (fonetika, leksikologiya). Toshkent: Sano Standart, 2018.
2. Бердимуратов Е. Ҳәзирги қарақалпақ тили. Лексикология. Нөкис, 1994
3. Насыров Д., Бекбергенов А. Русша-қарақалпақша лингвистикалық терминлер сөзлиги. Нөкис, 1992.
4. Қарақалпақ тилиниң түсиндирме сөзлиги. I – IV том. Нукус, 1982, 1984, 1988, 1992.
5. Dáwletov A. Til bilimi tiykarları. Nókis, 2013.
6. Internet saytları: http://www.ziyonet.uz/

AKADEMIK ESHKAK ESHISH BO‘YICHA SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti O‘zbekiston, Nukus.

Ataniyazova Sayora Erpolat qızı
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyati fakultetining 3-bosqich talabasi O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *Akademik eshkak eshish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch-chidamlilik, laktat miqdori, aerob quvvat, ergometr, sport formasi.*

Ключевые слова: *академическая гребля, специальная физическая подготовка, силовая выносливость, количество лактата, аэробная энергия, эргометр, спортивная форма.*

Keywords: *Academic rowing, special physical training, strength endurance, lactate content, aerobic energy, ergometer, athletic form.*

Akademik eshkak eshishda g‘alaba ko‘p jihatdan sportchining funksional imkoniyatlariga bog‘liq. Masofa davomida (2000 metr) organizm ham aerob, ham anaerob energiya manbalaridan maksimal darajada foydalanadi. Shu sababli, tayyorgarlik jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka o‘tish metodikasini takomillashtirish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi — akademik eshkak eshuvchilarning MJT darajasini oshirish uchun maxsus yuklamalar hajmi va intensivligini optimallashtirishdir.

Vazifalar:

1. Eshkak eshuvchilarning jismoniy holatini diagnostika qilish.
2. Maxsus kuch va chidamlilik mashqlari majmuasini ishlab chiqish.
3. Sportchilarning individual grafiklari asosida yuklamalarni taqsimlash.

Akademik eshkak eshuvchilar uchun MJT quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi:

- Kuch-chidamlilik: Suv qarshiligini yengish uchun zarur bo‘lgan mushak kuchi.
- Maxsus chidamlilik: Masofaning o‘rta qismida yuqori tezlikni saqlab qolish qobiliyati.
- Tezlik-kuch qobiliyati: Start olish va finish oldidan tezlanish (spurt) qilish mahorati.

Tajriba va natijalar tahlili:

Tadqiqot davomida 18-20 yoshli sportchilar guruhi o‘rtasida test sinovlari o‘tkazildi. Asosiy e’tibor Concept 2 ergometrida 2000 metrli masofani bosib o‘tish va qondagi laktat (sut kislotasi) miqdorini aniqlashga qaratildi.

1-jadval

Sportchilarning tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlari.

Ko‘rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish (%)
2000 m (min:sek)	6:45.2	6:32.8	3.1%
Maksimal quvvat (Vatt)	480	515	7.3%
O‘pka hayot sig‘imi (ml)	5200	5600	7.7%
Laktat miqdori (mmol/l)	14.5	12.8	-11.7%

Sportchilarning individual rivojlanishini kuzatish uchun **yurak urish tezligi (YUT)** va **ish quvvati** o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilingan.

Grafik tahlili: Tajriba guruhidagi sportchilarda "Aerob ostonasi" (Aerobic Threshold) ko‘rsatkichi o‘ngga siljigan, bu esa sportchining yuqoriroq yuklamalarda ham uzoqroq charchamasdan ishlashini anglatadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarliginini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi mashg‘ulot tizimi taklif etiladi:

1. Interval mashg‘ulotlar: 500 metrli 6-8 marta takrorlash (dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa).
2. Katta hajmli past intensivlikdagi ish: Haftasiga kamida 2 marta 15-20 km masofani 18-20 zarba/daqiqa tezlikda bosib o‘tish.
3. Simulyatorlar bilan ishlash: Qishki mavsumda ergometrlarda maxsus kuch dasturlarini qo‘llash.

P = \frac{W}{t}

Bu yerda P - o'rtacha quvvat, W - bajarilgan ish (masofa), t - vaqt.

Xulosa: Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini individual yondashuv asosida takomillashtirish ularning umumiy natijalarini 3-5% gacha yaxshilash imkonini beradi. Taklif etilgan yuklama me’yorlari sportchilarning funksional holatini yuqori darajada saqlash va musobaqa davrida eng yaxshi ko‘rsatkichlarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev Sh.A. "Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati". Toshkent, 2021.
2. Kerimov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2018.
3. Secher, N. H., & Volianitis, S. "Rowing: Handbook of Sports Medicine and Science". Wiley-Blackwell, 2007.
4. "Akademik eshkak eshish qoidalari va uslubiy qo‘llanmalar", O‘zbekiston Rowing & Canoe federatsiyasi nashri.
5. S. K. Rice. "Physiology of Rowing". Journal of Sports Science, 2019.

AKADEMIYALIQ ESKEK ESIWSHILERDIŃ OLIMPIADA OYINLARINDAĠÍ NÁTIYJELERIN TALQILAW

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich.
Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası kafedrası docent. Ózbekstan, Nókis.

Ataniyazova Sayora Erpolat qızı.
Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Dene mádeniyatı fakultetiniń 3-kurs student Ózbekstan, Nókis.

Tayanısh sózler: *Akademiyalıq eskek esiw, Olimpiada oyınları, nátiyje, cikllıq sport túrleri, minutlıq tezlik, laktat kontracentraciyası, akademik eskek esiw texnikası.*

Kalit so‘zlar: *Akademik eshkak eshish, Olimpiya o‘yinlari, natija, siklik sport turlari, daqiqalik tezlik, laktat kontratsentratsiyasi, akademik eshkak eshish texnikasi.*

Ключевые слова: *Академическая гребля, Олимпийские игры, результат, циклические виды спорта, минутная скорость, лактатная контрацентрация, техника академической гребли.*

Keywords: *Academic rowing, Olympic Games, result, cyclic sports, minute speed, lactate concentration, academic rowing technique.*

Kirisiw. Akademiyalıq eskek esiw — Olimpiada oyınlarınıń eń quramalı hám joqarı shıdamlılıqtı talap etetuǵın túrleriniń biri. Bul sport túrinde tabısqa erisiw úshın sportshıdan tek ǵana kúsh emes, bálki joqarı dárejeli aerob hám anaerob imkaniyatlar talap etiledi. Sońǵı jıllarda texnologiyalıq rawajlanıw (qayıqlardıń materialı, eskeklerdiń forması) nátiyjelerdiń jaqsılanıwına alıp keldi.

Olimpiada oyınlarındaǵı nátiyjeler analizi. Sońǵı eki Olimpiadada (Toxio hám Parij) gúzetilgen tiykarǵı tendenciya — marraǵa jetip keliw waqtınıń qısqarıwı. Mısalı, 2000 metrli araqlıqta erler hám hayallar ortasındaǵı rekordlar jańalanıp barmaqta.

1-keste.

Sońǵı Olimpiada oyınlarındaǵı erler (Single Sculls) boyınsha ortasha kórsetkishler

Olimpiada	Altın medal iyesi	Waqıt (min:sek)	Orta tezlik (m/s)
Rio 2016	Mahé Drysdale	6:41.34	4.98
Toxio 2020	Stefanos Ntouskos	6:40.45	4.99
Parij 2024	Oliver Zeidler	6:37.57	5.03

Sportshılardıń individual kórsetkishleri hám grafik analizi. Eskek esiwde nátiyjeni belgilewshi tiykarǵı faktor — araqlıqtıń hár 500 metrlik bólimin basıp ótiw dinamikası. Joqarı dárejeli sportshılar ádette "U-formalı" taktikanı qollanadı: baslanǵısh 500 metrde maksimal tezlik, ortada turaqlı tezlik hám sońǵı 500 metrde "finish spurtı".

Sportshı "A" (Individual grafik túsindirmesi):

Sportshınıń 2000 m araqlıqtaǵı júrek soǵıw jiyiligi (HR) hám eskek urıw sanı (Stroke rate):

1. **0-500 m:** Eskek urıw sanı — 42-45 urıw/min. (Start tezligi)
2. **500-1500 m:** Eskek urıw sanı — 36-38 urıw/min.
3. **1500-2000 m:** Eskek urıw sanı — 44-48 urıw/min.

Talqılaw hám nátiyjeler. Statistikalıq diagrammalar kórsetkenindey, jeńimpazlar hám basqa qatnasıwshılar ortasındaǵı ayırmashılıq tiykarınan araqlıqtıń ekinshi yarımında (1000-2000 m) seziledi. Bul sportshınıń organizminiń laktatqa (sút kislotasına) shıdamlılıǵı menen baylanıslı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Smith, J. (2021). *Physiology of Olympic Rowing*. Journal of Sports Science.
2. Abdullaev, A. (2022). *Cikllıq sport túrlerinde tayarlıq metodikası*. Tashkent.
3. World Rowing Official Statistics (2024). *Paris 2024 Results Database*.
4. Иванов, В. (2020). Теория и методика спортивной тренировки. Москва.

SUZUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TAKRORIY USULNI QO‘LLASH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti O‘zbekiston, Nukus.

Allambergenova Aynura Jetkergen qizi
Berdax nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti Jismoniy madaniyati fakultetining 3-bosqich talabasi O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *Suzish, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), takroriy usul, laktat chidamliligi, intensivlik, sport ko‘rsatkichlari, yuklama, tiklanish.*

Ключевые слова: Плавание, специальная физическая подготовка (СФП), повторный метод, лактатная выносливость, интенсивность, спортивные показатели, нагрузка, восстановление.

Keywords: Swimming, special physical training (spt), repeat method, lactate endurance, intensity, sports performance, load, recovery.

Kirish. Zamonaviy suzish sportida natijalarning o‘sishi mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi sportchining asosiy musobaqa masofasida yuqori tezlikni namoyish etish qobiliyatini shakllantiradi. Takroriy usul (repetitive method) bu jarayonda markaziy o‘rin tutadi, chunki u sportchiga yuqori intensivlikdagi ishni to‘liq yoki qisman tiklanish bilan bajarish imkonini beradi.

Takroriy usulning mohiyati va ahamiyati. Takroriy usul – bu mashqni ma’lum bir vaqt oralig‘ida, deyarli bir xil tezlik va intensivlikda qayta-qayta bajarishdir. Suzuvchilar uchun bu usul quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

- Musobaqa tezligiga moslashish;
- Glikolitik energiya tizimini rivojlantirish;
- Psixologik barqarorlikni shakllantirish.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. MJT bosqichida takroriy usul qo‘llanilganda, dam olish intervallari sportchining yurak urish tezligi (YUT) minutiga 120-130 zarbagacha tushishiga qarab belgilanadi.

1 – jadval.

Takroriy usul bo‘yicha mashg‘ulot namunasi (100 metrga suzuvchilar uchun)

Masofa	Takrorlash soni	Intensivlik (%)	Dam olish vaqti	Maqsad
25 metr	8 marta	95-100%	2-3 daqiqa	Portlovchi tezkorlik
50 metr	4 marta	90-95%	4-5 daqiqa	Laktat chidamliligi
100 metr	2 marta	100%	8-10 daqiqa	Musobaqa rejimiga kirish

Tadqiqot natijalari va tahlili. Tadqiqotda 14-16 yoshli 10 nafar suzuvchi ishtirok etdi. Tajriba guruhi 8 hafta davomida haftasiga 3 marta takroriy usulga asoslangan MJT mashqlarini bajardi.

Sportchilarning individual ko‘rsatkichlari dinamikasi. Takroriy usul qo‘llanilishidan oldin va keyingi natijalar tahlil qilinganda, sportchilarning 100 metrga erkin usulda suzish vaqti o‘rtacha 1.2 soniyaga yaxshilangani aniqlandi.

Diagramma 1. Sportchilarning chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘sishi (%)

(Bu yerda nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasidagi farq aks etadi: Tajriba guruhi +15%, Nazorat guruhi +7%)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning grafikli tahlili. Quyida keltirilgan grafikda bitta sportchining takroriy mashqlarni bajarish davridagi YUT ko‘rsatkichlari aks etgan.

Grafik 1. Ish qobiliyati va tiklanish grafigi:

- *X o‘qi:* Mashqlar seriyasi (4 x 50m)
- *Y o‘qi:* YUT (zarba/min)

Eslatma: Grafikda ko‘rinishicha, har bir takrordan keyin YUT 185-190 gacha ko‘tariladi va dam olish vaqtida 125 gacha pasayadi. Bu yurak-qon tomir tizimining yuqori yuklamalarga adaptatsiyasini ko‘rsatadi.

Xulosa: Takroriy usul suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkorlik va chidamlilikni bog‘lovchi asosiy vosita hisoblanadi.

1. Ushbu usulni qo‘llashda sportchining individual tiklanish xususiyatlarini hisobga olish jarohatlarning oldini oladi.
2. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, takroriy usul orqali olingan yuklamalar musobaqa sharoitiga eng yaqin rejimni yaratadi va bu natijalarning barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Платонов В.Н. "Спортивное плавание: обучение и тренировка." - М.: Советский спорт, 2012.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
3. Karimov I.A. "Suzish nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020.

4. Maglischo E.W. "Swimming Fastest". – Human Kinetics, 2003.

SUZUVCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEZLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH DARAJASINI ANIQLASH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti O‘zbekiston, Nukus.

Bobojonov Diyorbek Qudrat o‘g‘li
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyati fakultetining 3-bosqich talabasi O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: Suzish, tezlik qobiliyati, yillik mashg‘ulot, sikllar, gidrodinamika, test sinovlari, laktat darajasi, individual ko‘rsatkichlar.

Ключевые слова: *Плавание, скоростные способности, годовая тренировка, циклы, гидродинамика, тесты, уровень лактата, индивидуальные показатели.*

Keywords: *Swimming, speed abilities, annual training, cycles, hydrodynamics, tests, lactate level, individual indicators.*

Kirish: Zamonaviy suzish sportida natijalarning o‘sishi bevosita sportchining tezlik-kuch imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqarish bilan bog‘liq. Yillik mashg‘ulot sikli (makrotsikl) davomida tezlik qobiliyatini to‘g‘ri taqsimlash va nazorat qilish sportchining asosiy musobaqalarga yuqori formada yetib kelishini ta’minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi: Suzuvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida tezlik qobiliyatining o‘zgarish darajasini aniqlash va optimallashtirish.

Tadqiqot metodologiyasi va tashkil etilishi. Tadqiqotda 14-16 yoshli 12 nafar suzuvchi (sport ustaligiga nomzodlar) ishtirok etdi. Yillik sikl uchta asosiy bosqichga bo‘lindi:

1. **Tayyorgarlik bosqichi** (Umumjismoniy tayyorgarlik).
2. **Maxsus tayyorgarlik bosqichi** (Tezlik-kuch ishlari).
3. **Musobaqa oldi bosqichi** (Maksimal tezlikni namoyish etish).

Natijalar va ularning tahlili. Tezlik qobiliyatini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:

- 15 metrga "start"dan sakrab tushish (sekund).
- 25 metrga erkin usulda suzish (sekund).
- 50 metrga maksimal tezlikda suzish.

1-jadval.

Tadqiqot davomida suzuvchilarning o‘rtacha tezlik ko‘rsatkichlari

Bosqichlar	15 m (sek)	25 m (sek)	50 m (sek)	O'sish (%)
Tadqiqot boshi	6.45	12.8	27.2	-
6 oydan so'ng	6.20	12.1	26.5	2.5%
Tadqiqot yakuni	5.95	11.6	25.1	5.2%

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yillik siklning ikkinchi yarmida maxsus tezlik mashqlarining ulushi 15-20% ga oshirilishi natijasida natijalar sezilarli darajada yaxshilangan.

Individual ko‘rsatkichlar va grafik tahlil. Sportchilarning individual o‘sish sur’atlari ularning morfo-funksional holatiga bog‘liq. Quyidagi diagrammada guruhdagi eng yuqori natija ko‘rsatgan sportchi (S. Ahmedov) va o‘rtacha ko‘rsatkich qiyoslangan.

Eslatma: Grafikda ko‘rinib turibdiki, yanvar-fevral oylarida (bazaviy tayyorgarlik) tezlik ko‘rsatkichlari biroz barqarorlashgan (plato), biroq aprel oyidan boshlab intensivlik oshishi bilan keskin o‘sish kuzatilgan.

Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar. Tadqiqot davomida quyidagi uslubiy yondashuvlar yuqori samaradorlik berdi:

1. ***Alaktat-anaerob mashqlar:*** 10-15 metrlik masofalarni maksimal tezlikda, to‘liq dam olish oralig‘i bilan bajarısh.
2. ***Kontrast usul:*** Katta qarshilik (tormoz) bilan suzish va undan so‘ng darhol qarshiliksiz suzish.
3. ***Gidrodinamik holat:*** Suvda tananing eng yuqori darajada gorizontal joylashishini saqlash orqali energiya sarfini kamaytirish.

Xulosa:

1. Suzuvchilarning tezlik qobiliyati yillik siklda notekis rivojlanadi; eng yuqori o‘sish maxsus tayyorgarlik bosqichining oxiriga to‘g‘ri keladi.
2. Individual grafiklar tahlili shuni ko‘rsatadiki, har bir sportchi uchun yuklama hajmi va intensivligi uning tiklanish imkoniyatidan kelib chiqib belgilanishi shart.
3. Yillik mashg‘ulot yakunida guruhning o‘rtacha tezlik ko‘rsatkichi 5.2% ga yaxshilandi, bu esa taklif etilgan metodikaning samaradorligini isbotlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов В.Н. Плавание//Учебник для студентов вузов физической культуры и спорта / Киев: Олимпийская литература, 2000.
2. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте, 3-е изд.-М. Советский спорт, 2013.
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent: ITA Press, 2015. – 296 b.
4. Matnazarov X.Yu. Yosh suzuvchilarni dastlabki ixtisoslik bosqichida saralash uslubiyatini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (RhD) diss.. avtoref.- Chirchiq, O‘zDJTSU, 2021.-59 b.

ERKIN USULDA SUZUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti. O‘zbekiston, Nukus.

Tajibaev Azimjan Abat ulı
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyati fakultetining 3-bosqich talabasi O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *Erkin usul, suzish, jismoniy sifatlar, chidamlilik, dinamometriya, gidrodinamika, sport natijalari, antropometriya.*

Ключевые слова: *Вольный стиль, плавание, физические качества, выносливость, динамометрия, гидродинамика, спортивные результаты, антропометрия.*

Keywords: *Free style, swimming, physical qualities, endurance, dynamometry, hydrodynamics, sports results, anthropometry.*

Kirish: Suzish sportida, ayniqsa erkin usulda, yuqori natijalarga erishish faqatgina texnikaga emas, balki sportchining jismoniy sifatlarining mutanosib rivojlanganligiga bog‘liq. Erkin usul (krol) eng tezkor suzish usuli bo‘lib, u sportchidan o‘pka sig‘imi, mushak kuchi va koordinatsiyani talab etadi.

Tadqiqotning maqsadi:

Tadqiqotning asosiy maqsadi – malakali suzuvchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash va ularning individual ko‘rsatkichlarini solishtirish orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirishdir.

Tadqiqotnin vazifalar:

1. Suzuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini baholash.
2. Nazorat testlari natijalarini statistik tahlil qilish.
3. Sportchilarning kuch-quvvat imkoniyatlarini diagrammalar asosida qiyoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Pedagogik kuzatuv:** Mashg‘ulot jarayonini kuzatish.
- **Antropometrik o‘lchovlar:** Bo‘y, vazn, qo‘l qulochi.
- **Testlash:** 50 va 100 metrga suzish, quruqlikda "turnikda tortilish", "joyidan uzunlikka sakrash".

Natijalar va ularning tahlili. O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, suzuvchilarning jismoniy holati ularning masofani bosib o‘tish vaqti bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri korrelyatsiyaga ega.

1-jadval.

Suzuvchilarning umumiy jismoniy ko‘rsatkichlari (O‘rtacha qiymat)

Ko‘rsatkichlar	Sport ustaligiga nomzod (SUN)	1-darajali sportchi
Joyidan sakrash (sm)	245 ± 5	220 ± 8
Turnikda tortilish (marta)	18 ± 2	12 ± 3
O‘pka hayotiy sig‘imi (ml)	4800	4200
50m masofaga suzish (sek)	25.4	28.2

Individual ko‘rsatkichlar grafiklari (ilovalar)

Sportchilarning rivojlanish dinamikasini tahlil qilish uchun quyidagi diagrammalar tuzildi.

Diagramma 1: Sportchilarning kuch va chidamlilik balansi

(Bu yerda har bir sportchining portlovchi kuchi va tezlik chidamliligi solishtiriladi. Masalan, "Sportchi A" tezlikda ustun, lekin masofa oxirida chidamliligi pasayadi).

Grafik 1: Mavsum davomida natijalarning o‘sishi

$Y = f(x)$

Bunda Y – natija (vaqt), x – mashg‘ulot oylarini ifodalaydi. Grafikdan ko‘rinadiki, maxsus jismoniy mashqlar yuklamasi oshirilganda, 100 metrga suzish vaqti o‘rtacha 1.2 soniyaga yaxshilangan.

Xulosa

Erkin usulda suzuvchilar uchun eng muhim sifat – bu kuch-chidamlilik ko‘rsatkichidir.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, yelka kamari mushaklarining rivojlanganligi suzish tezligini 15-20% gacha belgilaydi.

Individual grafiklar shuni ko‘rsatdiki, har bir sportchi uchun alohida korreksion mashqlar majmuasini joriy etish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2018.
2. Abdullayev Sh.A. "Suzish nazariyasi va uslubiyati". O‘zDJTSU nashriyoti, 2020.
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent: ITA Press, 2015. – 296 b.
4. Ishimov B.A. 13-14 Yoshli brass usulida suzuvchilarning kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (RhD) diss.avtoref.- Chirchiq O‘zDJTSU, 2022.-62 b.

AKADEMIK ESHKAKCHILARNING TEXNIKASINI TRENAJYOR VOSITALARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti O‘zbekiston, Nukus.

Kamalova Guldana Nurlanovna
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligining 1-bosqich magistratura talabasi. O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *Akademik eshkak eshish, trenajyor vositalari, texnik tayyorgarlik, sportchilar, koordinatsiya, kuch, chidamlilik, biomekanika, mashg‘ulot samaradorligi.*

Ключевые слова: *Академическая гребля, тренажерные средства, техническая подготовка, спортсмены, координация, сила, выносливость, биомеханика, эффективность тренировок.*

Keywords: *Academic rowing, training equipment, technical training, athletes, coordination, strength, endurance, biomechanics, training effectiveness.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liq. Akademik eshkak eshish sportida to‘g‘ri texnika katta ahamiyatga ega bo‘lib, u sportchining tezligi va chidamliligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

An’anaviy mashg‘ulot usullari bilan bir qatorda, zamonaviy trenajyor vositalaridan foydalanish texnik ko‘nikmalarni mukammallashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ushbu ilmiy ishda trenajyorlar yordamida eshkakchilarning texnikasini rivojlantirishning samarali yo‘llari o‘rganildi.

Akademik eshkak eshish texnikasining ahamiyati. Akademik eshkak eshish sportida texnika quyidagi bosqichlardan iborat:

- tayyorlov holati (catch)
- tortish bosqichi (drive)
- yakunlash (finish)
- tiklanish (recovery)

Har bir bosqichning mukammal bajarilishi umumiy natijaga ta’sir qiladi. Texnik xatolar energiya yo‘qotilishiga va tezlik pasayishiga olib keladi.

Trenajyor vositalarining turlari va ularning roli. Zamonaviy trenajyor vositalari sportchilarning texnikasini rivojlantirishda keng qo‘llaniladi:

- Eshkak eshish trenajyori (ergometr) – harakatni to‘liq takrorlaydi
- Kuch trenajyorlari – mushaklarni rivojlantiradi
- Balans trenajyorlari – koordinatsiyani yaxshilaydi
- Video tahlil tizimlari – texnikani tahlil qilish imkonini beradi

Bu vositalar sportchining harakatlarini nazorat qilish va xatolarni aniqlashga yordam beradi.

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqot davomida 10 nafar akademik eshkakchi ishtirok etdi. Ular 2 guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi (an’anaviy mashg‘ulotlar)
- Tajriba guruhi (trenajyorlar asosida mashg‘ulotlar)

Mashg‘ulotlar 8 hafta davomida olib borildi.

1-jadval.

Sportchilarning ko‘rsatkichlari (boshlang‘ich va yakuniy)

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich	Yakuniy (tajriba guruhi)
2000 m vaqt (daq)	7:20	6:55
Kuch (kg)	80	95
Zarba samaradorligi (%)	65	78

Natijalar tahlili. Tadqiqot natijalariga ko‘ra:

- Trenajyorlardan foydalangan sportchilarda texnika sezilarli darajada yaxshilandi
- Harakatlar aniqligi va ritmi oshdi
- Kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari yaxshilandi
- Texnik xatolar soni kamaydi

Video tahlillar orqali sportchilarning harakatlari bosqichma-bosqich o‘rganildi va tuzatildi.

Trenajyor vositalari yordamida mashg‘ulotlar olib borish sportchilarning individual kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishda samarali usul hisoblanadi. Ayniqsa, ergometr mashg‘ulotlari suvdagi mashg‘ulotlarga yaqin sharoit yaratadi. Shuningdek, trenajyorlar yordamida:

- yuklamani aniq dozlash
- individual yondashuvni qo‘llash
- xavfsiz mashg‘ulot o‘tkazish imkoniyati mavjud

Xulosa. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Trenajyor vositalari akademik eshkakchilarning texnikasini takomillashtirishda samarali vosita hisoblanadi.
2. Ular yordamida sportchilarning harakat aniqligi va samaradorligi oshadi.
3. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarini yaxshilaydi.
4. Zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash sport tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2020.
2. Rasulov B. Akademik eshkak eshish metodikasi. – Toshkent, 2019.
3. Bompa T. Periodization Training for Sports. – USA, 2015.
4. FISA Rowing Manual. – 2021.

KOMPLEKS SUZUVCHILARDA MUSOBAQA FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI TAHLIL QILISH

Ilyasov Baxtiyar Xabipnazarovich
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy madaniyatı nazariyasi va metodikası kafedrasi dotsenti. O‘zbekiston, Nukus.

Dauletmuratova Nargiza Maskubay qizi
Berdax nomidagi Qoraqalpoq Davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligining 1-bosqich magistratura talabasi. O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: *Kompleks suzish, musobaqa faoliyati, samaradorlik, texnik tayyorgarlik, taktika, sport natijalari, suzuvchilar tahlili, mashg‘ulot, chidamlilik.*

Ключевые слова: *Комплексное плавание, соревновательная деятельность, эффективность, техническая подготовка, тактика, спортивные результаты, анализ пловцов, тренировка, выносливость.*

Keywords: *Complex swimming, competitive activity, effectiveness, technical training, tactics, sports results, analysis of swimmers, training, endurance.*

Kirish. Hozirgi zamonaviy sportda suzish turlari orasida kompleks suzish eng murakkab yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki bu turda sportchi bir vaqtning o‘zida bir nechta uslublarni mukammal egallashi talab etiladi: batterflyay, chalqancha, brass va erkin usul.

Kompleks suzuvchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish ularning sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, mazkur ilmiy ishda kompleks suzuvchilarning musobaqadagi ko‘rsatkichlari chuqur o‘rganildi.

Tadqiqot maqsadi. Kompleks suzuvchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish va uni oshirish yo‘llarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalar:

- Kompleks suzish texnikasini o‘rganish
- Musobaqa jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni tahlil qilish
- Sportchilarning individual natijalarini solishtirish
- Samaradorlikka ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash
- Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqot metodlari

- Pedagogik kuzatuv
- Video tahlil
- Statistik tahlil
- Taqqoslash metodi
- Tajriba-sinov ishlari

Kompleks suzishning o‘ziga xos xususiyatlari. Kompleks suzishda sportchi 4 hil uslubni ketma-ket bajaradi. Har bir uslub o‘ziga xos texnika va energetik talablarni qo‘yadi.

- Batterflyay — kuch va koordinatsiya talab qiladi
- Chalqancha — ritm va muvozanat muhim
- Brass — texnika va nafas olish asosiy rol o‘ynaydi
- Erkin usul — maksimal tezlikni ta’minlaydi

Musobaqa faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari. Quyidagi ko‘rsatkichlar tahlil qilindi:

- Boshlang‘ich tezlik
- Har bir uslubdagi vaqt
- Burilish texnikasi
- Masofani yakunlash tezligi

1-jadval.

Tadqiqot natijalari.

Sportchi	Batterflyay (sek)	Chalqancha (sek)	Brass (sek)	Erkin usul (sek)	Umumiy vaqt (sek)
A	30.5	32.0	35.2	28.7	126.4
B	29.8	31.5	34.8	27.9	124.0
C	31.2	33.1	36.0	29.5	129.8

Natijalar tahlili. Tahlil shuni ko‘rsatdiki:

- Eng tez natija erkin usulda qayd etilgan
- Eng katta vaqt yo‘qotish brass usulida kuzatilgan
- Burilish texnikasi umumiy natijaga katta ta’sir ko‘rsatadi
- Individual tayyorgarlik darajasi muhim omil hisoblanadi

Samaradorlikka ta’sir etuvchi omillar

- Texnik tayyorgarlik
- Jismoniy sifatlar (chidamlilik, tezlik)
- Psixologik tayyorgarlik
- Mashg‘ulotlar tizimi
- Oziqlanish va tiklanish

Xulosa: Kompleks suzuvchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi ko‘p omillarga bog‘liq. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, texnik va taktik tayyorgarlikni yaxshilash orqali sport natijalarini sezilarli darajada oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

5. Platonov V.N. "Sportivnoe plavanie: obuchenie i trenirovka". – M.: Sovetskiy sport, 2012.
6. Bulatova M.M. "Teoretiko-metodicheskie osnovi podgotovki sportsmenov". – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
7. Karimov I.A. "Suzish nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020.
8. Maglischo E.W. "Swimming Fastest". – Human Kinetics, 2003.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Ильясов Бахтияр Хабипназарович
Каракалпакский государственный университет имени Бердаха доцент кафедры теории и методики физической культуры

Халмуратов Бегдулла Абдуллаевич
Каракалпакский государственный университет имени Бердаха
Студент магистратуры 1-го курса специальности "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки"

Kalit so‘zlar: *Suzish, musobaqa oldi davri, texnik tayyorgarlik, sport trenirovkasi, harakatlar samaradorligi, tezlik, koordinatsiya, gidrodinamika, suzish texnikasi.*

Ключевые слова: Плавание, предсоревновательный период, техническая подготовка, спортивная тренировка, эффективность движений, скорость, координация, гидродинамика, техника плавания.

Keywords: Swimming, pre-competition period, technical training, sports training, movement efficiency, speed, coordination, hydrodynamics, swimming technique.

Введение: Современное спортивное плавание предъявляет высокие требования к уровню технической подготовленности спортсменов. В условиях жесткой конкуренции именно техническое мастерство становится одним из ключевых факторов достижения высоких результатов.

Предсоревновательный период является важнейшим этапом подготовки, в котором происходит доведение технических навыков до автоматизма, устранение ошибок и адаптация спортсмена к условиям соревнований.

Цель работы — исследовать особенности специальной технической подготовки пловцов в предсоревновательный период.

Задачи:

- определить структуру технической подготовки;
- проанализировать методы совершенствования техники;
- оценить эффективность тренировочного процесса.

Характеристика предсоревновательного периода. Предсоревновательный период направлен на:

- стабилизацию техники;
- повышение скорости выполнения движений;
- снижение лишних энергозатрат;
- психологическую подготовку спортсмена.

Основной акцент делается не на увеличении объема нагрузки, а на её качестве.

Особенности технической подготовки. Техническая подготовка включает:

- отработку стартов и поворотов;
- совершенствование гребковых движений;
- оптимизацию дыхания;
- повышение координации движений.

Особое внимание уделяется:

- минимизации сопротивления воды;
- увеличению длины гребка;
- синхронизации движений рук и ног.

Методы совершенствования техники. В предсоревновательный период применяются следующие методы:

- повторный метод (многократное выполнение элементов);
- вариативный метод (изменение условий выполнения);
- видеоанализ техники;

- использование тренажёров и специальных устройств.

Таблица 1.

Динамика технических показателей пловцов.

Показатель	До периода	После периода
Длина гребка (м)	1.8	2.1
Частота гребков (в мин)	45	50
Скорость (м/с)	1.6	1.9
Время на 50 м (с)	32.5	29.8

Анализ результатов. Анализ данных показывает, что после проведения специализированной технической подготовки наблюдается значительное улучшение показателей.

Основные изменения:

- увеличение длины гребка свидетельствует о более эффективной технике;
- рост частоты движений указывает на улучшение скоростных качеств;
- снижение времени прохождения дистанции подтверждает эффективность тренировочного процесса.

Также отмечено снижение энергозатрат за счёт оптимизации движений. Одним из ключевых факторов успеха является индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Учитываются:

- антропометрические данные;
- уровень подготовки;
- стиль плавания;
- психологическое состояние.

Заключение. Проведённое исследование показало, что специальная техническая подготовка в предсоревновательный период играет решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Плавание//Учебник для студентов вузов физической культуры и спорта / Киев: Олимпийская литература, 2000.
2. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте, 3-е изд.-М. Советский спорт, 2013.
3. Саламов Р.С. Теория и методика физического воспитания. Учебник для факультетов физической культуры институтов физической культуры и педагогических вузов. Ташкент: ITA Press, 2015. - 296 с.

YOSHLARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASH VA ULARNING BO‘SH VAQTLARINI MAZMUNLI TASHKIL ETISH

A.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

Kalt so‘zlari: **Yoshlar, ma’naviy-ma’rifiy, “Besh tashabbus olimpiyadasi”, “Zakovat”, “Talabalar bahori”, “Yangi O‘zbekiston yoshlari birlashaylik!”, “Talabalar bahori”.**

Ключевые слова: Молодёжная, духовная и образовательная направленность, «Пять инициативных олимпийских игр», «Интеллект», «Студенческая весна», «Давайте объединимся, молодёжь Нового Узбекистана!», «Студенческая весна».

Key words: Youth, spiritual and educational, "Five Initiative Olympics", "Intelligence", "Student Spring", "Let's unite, young people of New Uzbekistan!", "Student Spring".

Davlatimiz rahbari yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo‘yicha muhim vazifalarni belgilab bergan edi. Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 dan 30 yoshgacha bo‘lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta’lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma’naviy barkamol bo‘lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo‘ladi.

Ma’lumki, davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo‘lga qo‘yish bo‘yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi.

Xususan, Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ularni bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish yo‘nalishida amalga oshirilayotgan ishlar yuzasidan 2025 yil davomida Qoraqalpog‘iston misolida ko‘rib o‘tamiz. “Yoshlarning bo‘sh vaqti - yetakchining ish vaqti”tamoyili asosida mahalla yoshlarining bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga qaratilgan 32 ming 855 ta kunlik tadbirlar o‘tkazilib, 1,6 mln nafar yoshlar qamrab olindi.

Jumladan, madaniyat va san’at yo‘nalishida 698 ming nafar, sport tadbirlarida 590 ming nafar, “IT” yo‘nalishida 37 ming, kitobxonlik va intellektual o‘yinlarda 142 ming nafar, harbiy-vatanparvarlik tadbirlarida 120 ming nafar, tadbirkorlikni qo‘llab-quvvatlash yo‘nalishida 54 ming nafar yoshlar ishtiroki ta’minlandi.

Shuningdek, maktablarning sport va faollar zali hamda kompyuter va kutubxonalarida har kuni soat 16:00 dan 23:00 gacha to‘garak va mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yilib, har kuni o‘rtacha 12 mingdan ortiq yoshlarning bo‘sh vaqtlari mazmunli tashkil etilmoqda.

“Navruz” umuxalq bayrami munosabati bilan 2025 yilning 19-25 mart kunlari davomida mahalla aholisi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida mini-futbol, kurash va yugurish sport turlari bo‘yicha “Navruz kubogi” musobaqalari tashkil etilib, unga jami 8 mingdan ortiq yoshlar qamrab olingan.

2025 yilning may oyidan boshlab haftaning har shanba kuni Nukus shahri “Yoshlar markazi” binosi oldida “Yoshlar kechasi” *(diskoteka)* dasturlari o‘tkazilib kelinmoqda.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularning huquqiy savodxonligini oshirish yo‘nalishida quydagi ishlar amalga oshirildi. Shu yilning fevral-mart oylari davomida umumta’lim maktablari va professinal ta’lim muassasalaridagi o‘quvchi yoshlar o‘rtasida “Vatanparvarlar”, “Yosh chegarachilar”, “Yosh qutqaruvchi”, “Yosh gvardiyachi”, “Yosh huquqshunos” harbiy-sport musobaqalarining mahalliy bosqichlari o‘tkazilib, 11 mingga yaqin yoshlar qamrov qilingan.

Shimoliy-G‘arbiy harbiy okurugi, Ichki ishlar vazirligi va Yoshlar ishlar agentligi hamkorligida 533-SChR batolon tarkibida “Jasorat maktabi” o‘quv yig‘ini o‘tkazildi. Shuningdek, 3-9 iyun kunlari oralig‘ida Qoraqalpog‘istonlik 220 nafar alohida e’tiborga muhtoj yoshlar uchun alohida dastur asosida 7 kunlik “Vatanparvarlar” tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish oromgohlari tashkil etildi. Oromgoh doirasida “Vatanimni sevaman” shiori ostida strit bol, vorkaut, futbol, voleybol, stol tennisi musobaqalari, harbiy vatanparvarlikka yo‘naltirilgan “Bir yuz bir askar” badiiy filmi namoyishi, “Biz jinoyatchilikka qarshimiz!” shiori ostida 5 ming qadam marafoni, “Qalqon” yoshlar guruhlari a’zolari ishtirokida “Jinoyat va jazo” mavzusida ochiq muloqotlar, “Men ham chempion bo‘laman!” mavzusida taniqli sport ustalari bilan uchrashuv va master-klasslar, ko‘zga ko‘ringan yosh tadbirkor, fermer va hunarmandlar ishtirokida “Muvaffaqiyatga erishish sirlari” loyihasi hamda “Ibrat farzandlari” seminar mashg‘ulotlari tashkil etildi.

2025 yil davomida barcha shahar va tumanlarda “O‘zbekiston - yoshlar mamlakati” shiori ostida o‘tkazilgan targ‘ibot tadbirlari va yoshlar sayllari tashkil etildi.

Loyihalar doirasida “Munozara” intellektual o‘yini, “Ibrat farzandlari” marofoni, “Konstitutsiya bilimdoni” viktorinasi, “Zakovat” intellektual o‘yini, “Mediasavodxonlik” loyihasi “Shaxmat seansi” loyihasi doirasida shaxmat musobaqasi, “Yosh rassomlar” ko‘rgazmasi, Volontyorlar targ‘iboti, “Stol tennisi” sport musobaqasi hamda “Master klass” loyihalari va yakunlovchi gala konsertlar o‘tkazilib, jami 88 mingdan ortiq yoshlar qamrab olindi.

Shuningdek, 2025 yilning 8 noyabr kuni O‘zbekiston yoshlar ittifoqi Markaziy Kengashi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, Yoshlar ishlari agentligi Qoraqalpog‘iston Respublikasi boshqarmasi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’lim vazirligi, Oliy ta’lim muassasalari tashabbuslari bilan “Qoraqalpog‘iston Respublikasi” tajribasi asosida “Etakchilar karvoni” loyihasi o‘tkazildi.

Loyiha doirasida barcha tumanlarda yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bo‘yicha huquqiy targ‘ibot tadbirlari, “Muvaffaqiyatga erishish sirlari” mavzusida uchrashuvlar, “Zakovat” intellektual o‘yinlari, inshoalar, “Start Up” “Yoshlar va nizom” “Baxtli bolalik”, “Milliy va zamonaviy cholg‘u asboblari” tanlovlari, psixologik treninglar, “Mental arifmetika” bo‘yicha musobaqa, “Mnemonika” xotira sa’nati bo‘yicha seminar treningi, “IT va yoshlar” mahorat darslari, “Kibersport”, “Shaxmat”, “Shashka”, “Voleybol” kabi sport musobaqalari hamda yakunlovchi gala konsertlar tashkil etilib jami barcha loyihalarga 20000 ga yaqin nafar yoshlar qamrab olindi.

Bugungi kunda Qoraqalpog‘iston Respublikasida “Besh tashabbus olimpiyadasi” doirasida jami 6 ta tanlov va musobaqalarda ishtirok etish uchun onlayn tarzda 276 377 nafar yoki 14-30 yoshdagi *(477 175 nafar)* yoshlarning 57,9 % foizi ro‘yxattan o‘tgan bo‘lib har bir tuman va shahar kesimida musobaqaning quyi bosqichi samarali tashkil etilgan.

Jumladan, Olimpiyadaning 1-mavsum Respublika final bosqichida Qoraqalpog‘istonlik 37 ta mahallaning yoshlari sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kirgizib, umumiy hisobada Respublika bo‘yicha 3-o‘rinni olishga erishildi. 10 ta 1-o‘rin, 16 ta 2-o‘rin, 11 ta 3-o‘rinni qo‘lga kirgizishdi.

30-iyun “Yoshlar kuni munoasbat bilan “Yangi O‘zbekiston yoshlari, birlashaylik!” yoshlar festivali doirasida jami 452 ta maxallalarda 1 610 ta yoshlar sayllari va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlari tashki qilinib, ularga jami 247 568 nafar yoshlar qamrab olindi.

Shu yilning, 1-3 iyun kunlari davomida Qoraqalpog‘iston Respublikasidagi barcha oliy ta’lim muassasalaridagi talabalar o‘rtasida “Talabalar bahori” festivali tashkil etilib, ularda 20 mingdan ortiq talaba yoshlar ishtirok etgan.

Qoraqalpog‘iston Respublikasining barcha shahar va tumanlarida oylik doirasida 4-6 iyun kunlari davomida “Yangi O‘zbekiston yoshlari birlashaylik!” shiori ostida yoshlar festivali tashkil etildi. Bu tadbirlarga jami 30 mingdan ortiq yoshlar qamrab olindi.

30 iyun kuni Nukus shahridagi Berdaq nomida Qoraqalpoq akademik drama teatrida “Yangi O‘zbekiston yoshlari, birlashaylik!” shiori ostida bayram tadbiri tashkil etildi. Bayram kechasida 33 nafar faol yoshlar “Umit ushqini” ko‘krak nishoni va 10 nafar yoshlar Jo‘qorg‘i Kengesining tashakkurnoma va qimmatbaho sovg‘alar bilan taqdirlanishdi.

Xulosa qilib aytganda, bu oddiy raqamlar bo‘lib to‘yilish mumkin, lekin bu birgina Qoraqalpog‘iston misolidagi amalga oshirilgan ishlar yuzasidan ko‘rsatgich raqamlardir. Bularning zamirida prezidentimizning Sh.Mirziyoyevning yoshlarga bo‘lgan e’tibori va Yoshlarga oid davlat siyosatining amaldagi ko‘rinishi hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev Yoshlar va talabalar forumida ishtirok. 30.06.2021. https://president.uz/uz/lists/view/4461.
2. Quronov M. Milliy tarbiya. - T.: Ma’naviyat, 2007. - 240 b.28; 35-b.
3. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi ma’lumotnomasi.

METHODS OF ASSESSING DEHYDRATION IN ATHLETES

B.A. Djumanov
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Karakalpak State University

Kalit so‘zlar: gidratatsiya, suv balansi, sport fiziologiyasi, gidratatsiya biomarkerlari.
Ключевые слова: гидратация, водный баланс, спортивная физиология, биомаркеры гидратации.
Keywords: hydration, water balance, sports physiology, biomarkers of hydration.

Introduction: It is no secret that water is extremely important for sustaining life on Earth. Water exists not only around us but also within us. Furthermore, the younger a person is, the greater their need for water and the higher the amount of water in their body. For example, more than 80 percent of a newborn's body weight is composed of fluid.

When engaging in sports, especially professional sports, assessing the body's hydration level is a critical factor. The optimal functional state of an athlete's bodily systems is the main condition for

achieving high professional results. A well-chosen fluid intake regimen and timely rehydration ensure athletes' competitiveness and are essential for conducting training and maintaining overall health.

It is known from scientific literature that active muscle activity intensifies metabolism and perspiration, causing gradual dehydration of the body. During this process, as a result of intensive training, an athlete loses more water through sweat than electrolytes (salts). For example, Yakutian martial artists lose an average of 2.5-4.0 liters of water per day during regular training (in two sessions, each lasting 2 hours). At the same time, the consumption of specialized sports drinks is almost never practiced [6]. However, it has been established that a decrease in the body's water content by just 2-3 percent of body weight can significantly reduce an athlete's performance and have a serious negative impact on their overall health.

Even a small amount of fluid loss, if not replenished in a timely manner, can impair work capacity and the quality of the work performed [1]. This condition negatively affects muscle strength and endurance [8] and can lead to serious cardiovascular system disorders and even death [1].

A decrease in the body's water content reduces the volume of circulating blood. The loss of plasma increases blood viscosity, which can slow down the delivery of necessary substances (including oxygen) to organs and tissues [7]. If water intake is insufficient, metabolic byproducts can accumulate in the tissues, leading to congestion [5]. The athlete's functional activity, as well as the work capacity of the muscles and central nervous system, declines [7]. Chronic dehydration, common in sports with weight classes, reduces the effectiveness of training. Even mild dehydration is poorly tolerated by the body [5]. A fluid deficiency in the body can lead to the sludge phenomenon (from the English *sludge* - mud, slime), i.e., the aggregation of the formed elements of the blood. This, in turn, causes pronounced hemodynamic changes, disruption of microcirculation and metabolism, and dysfunction of organs and systems [3].

During training, the sensation of thirst may diminish, making it necessary for athletes to monitor their water balance in a timely manner. Before competitions, it is crucial to monitor the total water content and intracellular fluid volume in athletes to prevent a decrease in strength and endurance, especially during the process of weight correction ("weight cutting") [4]. Typical symptoms of dehydration in athletes include intense thirst, headache, drowsiness, weakness, and apathy alternating with periods of anxiety; muscle cramps and an increase in body temperature may also be observed. Additionally, dryness of the mucous membranes and skin, and a decrease in tissue turgor (elasticity, firmness) are noted [2]. A study of hydration levels based on urine analysis revealed hypohydration in 66% of a group of athletes from the same sport. This indicates the need to develop recommendations for fluid replenishment before and after physical exercise.Hozirgi vaqtda sportchilardagi degidratatsiya darajasini baholashning birorta ham universal usuli mavjud emas. So‘nggi yillarda ko‘plab mualliflar turli usullarni tavsiflagan bo‘lsalar-da, ularning aksariyati o‘z cheklovlariga ega [8].

One of the simplest biomarkers of dehydration is the feeling of thirst, which often only appears after the body has already lost a significant amount of fluid. For this reason, while thirst may be a reliable indicator of dehydration at rest, assessing the level of dehydration during physical activity requires a comprehensive approach using modern medical equipment [9].

Currently available methods are based on laboratory analyses of electrolyte or urea concentrations in the blood, as well as urine density. One such laboratory method designed to assess the composition of extracellular water (ECW) is the analysis of the volume and composition of blood, including its plasma. However, this study involves blood sampling and is an invasive procedure that carries a number of risks.

Conclusion: In the practice of global sports, specialists in nutrition and functional state assessment consistently highlight the lack of narrowly focused research on dehydration in athletes conducted in accordance with the principles of evidence-based medicine. Therefore, existing methods for assessing the body's water balance under sports activity conditions require revision and supplementation, as they are often uninformative and do not always reflect the actual state of the processes occurring. It is necessary to develop a more accurate and individualized method for determining fluid loss in athletes. This, in turn, will significantly aid in optimizing the hydration regimen during the stages of the training process, achieving high athletic performance, and, at the same time, minimizing recovery time as much as possible.

References

1. Duanbekova, G.B., Kispaev, T.A., Abishev, Zh.B., Yermembetov, Zh.M. and Muskunov, K.S. (2017), Sports drinks as an indispensable component of maintaining the body’s physical fitness of athletes, *Sovremennjye nauchnye issledovaniya i razrabotki*, vol. 2, no. 1 (9), pp. 64–67.
2. Kurashvili,V.A. (2012), The method of controlling the dehydration of athletes, *Vestnik sportivnych innovatzij*, no. 35, pp. 6–10.
3. Matias, C.N., et al. (2012), Validity of extracellular water assessment with saliva samples using plasma as the reference biological fluid, *Biomedical chromatography*, no. 26 (11), pp. 1348–1352, doi: 10.1002 / bmc.2702
4. Kurashvili, V.A. (2014), Saliva as an indicator of the degree of dehydration of the body, *Vestnik sportivnych innovatzij*, no. 47, pp. 21–23.
5. Lysenko, D.S., Yakovenko, T.S. and Alpatiev, K.S. (2015), Bioimpedance analysis in assessing the functional status of those engaged in physical culture and sports. In: Education, sport, health in the modern environment, *Collection of materials of the fourth international scientific conference*, pp. 258–262.
6. Rylova, N.V. and Khafizova, G.N. (2012), Actual problems of nutrition of young athletes, *Practical medicine*, no. 7 (62), pp. 71–74.
7. Semenova, E.I., Mironova, G.E., Krivoshapkina, Z.N. and Olesova L.D. (2017), Parameters of peripheral blood of sportsmen of Yakutia, *Scientific achievements of the third millennium. Collection of scientific papers on materials V International Scientific Conference, International Research Federation “Science Public”*, pp. 32–39, doi: 10.18411 / spc-31- 05-2017-17 /
8. Mielgo-Ayuso, J., Maroto-Sánchez, B., Luzardo- Socorro, R., et al. (2015), Evaluation of nutritional status and energy expenditure in athletes, *Nutrition Hospitalaria*, no. 31, pp. 227–236, doi: 10.3305/nh.2015.31.sup3.8770
9. Lee, E.C., Fragala, M.S., Kavouras, S.A., et al. (2017), Biomarkers in Sports and Exercise: Tracking Health, Performance and Recovery in Athletes, *Journal of Strength and Conditioning Research*, no. 31 (10), pp. 2920–2937, doi:10.1519 / JSC.0000000000002122

DENE TÁRBIYA OQITIWSHILARINIŃ PEDAGOGIKALIQ SIPATINDA QÁLIPLESTIRIW JOLLARI

Shaniyazov I.R.
QMU Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası kafedrası oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: tálim sistemasında hár tárepleme rawajlanǵan ruwxıy jaqtan bay, sociallıq jaqtan jedel, intellektual-dóretiwshilik, kásiplik-kreativ, komunikativ-iskerliktegi shaxstıń qáliplesiwi názerde tutılmaqta.

Kalit so‘zlar: ta’lim tizimida har tomonlama rivojlangan ma’naviy boy, ijtimoiy faol, intellektual-ijodiy, kasbiy-kreativ, kommunikativ-faoliyatli shaxsning shakllanishi nazarda tutilmoqda.

Ключевые слова: в системе образования предусматривается формирование всесторонне развитой духовно богатой, социально активной, интеллектуально-творческой, профессионально-творческой, коммуникативно-деятельностной личности.

Keywords: in the education system, the formation of a comprehensively developed, spiritually rich, socially active, intellectual-creative, professional-creative, communicative-active personality is envisaged.

Kirisiw: Tálim alıwshılarda ruwxıy hám fizikalıq tárbiyanı rawajlandırıw mashqalası házirgi zaman tálim sistemasında úlken áhmiyetke iye, qaysı bir, shaxs faktorına mámleket kólemindegi áhmiyetli másele sıpatında qaralmaqta.

Ǵárezsiz Ózbekistanda salamat áwlad–húkimettiń tiykarǵı ǵamxorlıǵında talabalarda fizikalıq mádeniyattı qáliplestiriw jas qániygelerdiń fizikalıq tárbiyası boyınsha ilajlar “mámleket siyasat dárejesine” kóterilgen.

Ózbekistan Respublikası Prezidenti Sh. Mirziyoevtıń shıǵarmaları hám bayanatlarında jas áwladtıń dene salamatlıǵına, sol sıyaqlı, qániygeler menen alıp barılatuıǵn ruwxıy-aǵartıwshılıq islerinde, álbette, kásiplik pedagogik qatnastıń joqarı dárejede bolıwında (iskerliktiń oqıtıwdan tısqarı formaları, jedel texnologiyalar hám innovacion texnologiyalar hám innovacion birlesiw, oqıtıwdıń eń jańa usılları hám derekleri ústinligin kúsheyttiriw menen) itibarın asırıw zárúrligine túrtki berilmekte.

Ózbekistan Respublikası Kadrlar tayarlaw milliy dástúrinde tálim mákemeleri oqıwshılardıń salamatlıǵın saqlaw, bekkemlew hám olardıń fizikalıq rawajlanıwı ushın barlıq shárayatlar jaratılıwı kerek ekenligi kórsetilgen. Ózbekistan Respublikası “Bilimlendiriw haqqında” ǵı nızamda oqıwshı (talaba)lardıń fizikalıq imkaniyatların rawajlandırıw, fizikalıq mádeniyat tiykarların qáliplestiriw haqqında aytıladı. “Fizikalıq mádeniyat boyınsha zamanagóy Mámleketlik bilimlendiriw standartı” (Bazalıq tálim) tálim alıwshılar (oqıwshı, talabalar) dan tek ǵana, fizikalıq mádeniyat haqqındaǵı tarıyxıy teoriyalıq ilimler, olardı durıs talıqlaw emes, bálkim fizikalıq mádeniyat hám sport tarawınıń etika-estetikasın biliwdi talap etedi.

Fizikalıq jaqtan ózin-ózi jetilistiriw motivleri hám zárúrliklerin qáliplestiriw, máplerinıń rawajlanıwında fizikalıq mádeniyat hám ásirese sport tarawındaǵı estetikaǵa itibar beriw júda áhmiyetli esaplanadı. Bunda kadrlar tayarlaw milliy modeli kepil bolıp xizmet qıladi.

Moduldıń tiykarǵı componentleri sıpatında tómendegiler kórsetilgen: shaxs –subekt hám obyekt sıpatında; mámleket hám jámiyet–kadrlar tayarlawdıń kepilleri sıpatında; úzliksiz tálim–tájiriybeli kadrlar tayarlawdıń negizi sıpatında; pán– joqarı tájiriybeli kadrlar-qániygelerdi islep shıǵarıwshı hám tutınıwshı sıpatında, sonday-aq, jedel texnologiyalar, olardan, axborot texnologiyalardıń islep shıǵarıwshısı sıpatında; islep shıǵarıw-sıpatlı tayarlanǵan kadrlar buyırtpashısı sıpatında.

Úzliksiz kásiplik (pedagogik) tálim sistemasında hár tárepleme rawajlanǵan ruwxıy jaqtan bay, sociallıq jaqtan jedel, intellektual-dóretiwshilik, kásiplik-kreativ, komunikativ-iskerliktegi shaxstıń qáliplesiwi názerde tutılmaqta. Tiykarınan, fizikalıq mádeniyat, fizikalıq tárbiyanı qáliplestiriwde bay mádeniy miyrasqa múráját etiw názerde tutıladı.

Búgingi kúnde kadrlar jańa áwladı – jaslardı oqıtıw, tárbiyalaw hám qáliplestiriwge juwapker shaxs – kadrlardıń komunikativ sıpatları joqarı esaplanbaqta. Búgingi kúnde, sonday-aq, kónlekpeli, komunikativ baylanıs, birgelikte, tıǵızlıqta, tolıq nátiyjeli, pikirlerdiń sáykesligi menen is júritiwge sociallıq rawajlanıwdiıń áhmiyetli faktorı sıpatında qaralmaqta. Solay etip, mámleket siyasatında bolajaq pedagogik kadrlardıń komunikativ kompetenciyası, olardıń kásiplik-komunikativ mádeniyatına ayrıqsha itibar berilmekte.

Házirgi zaman pedagogik tálimde kásiplik mádeniyatqa jańa qádiryat sıpatında áhmiyet berilmekte. Bunda tómendegilerge itibar qaratıw lazım*:*

Kadrlar tayarlaw milliy dástúriniń konseptual-tálimiy baǵdarları, maqsetleri hám wazıypaların esapqa alıw;

Jańa dástúr, sabaqlıqlar, qollanbalar, usınıslardı jaratiw, jan’alaw, modernizaciyalaw;

Ilimiy-pedagogik sistemada ilimiy jaqtan tiykarlanǵan sistemalı-mazmunlı negizde pedagogik mádeniyattı qáliplestiriw.

Bunda sonı biliw hám este tutıw lazım, mámleket tálim siyasatında házirgi zaman tálimininń tiykarǵı jónelisi belgilengen, bul házirgi zaman gumanitar koncepsiya bolajaq pedagog kadrlardı tayarlawdı qáliplestiriw bolıp esaplanadı.Eń dáslep, pedagogik mádeniyat,ásirese,pedagogik qarım-qatnas mádeniyatın qáliplestiriw baǵdarında. Usı múnásibet penen tálim procesinde bolajaq qániyge shaxsı,onıń kásiplik-shaxsıy tayarlıǵı,ásirese,intelektual-dóretiwshilik, ámeliy hám sociallıq-komunikativlik, onıń kásiplik mádeniyatı-pedagogik qarım-qatnasınıń joqarılıǵı haqqında kórsetilgen.Pedagogik tálim aldında oqıtıwshılarda komunikativ mádeniyattı qáliplestiriw arqalı olardı keleshektegi pedagogik iskerlikke jáne de sapalı tayarlaw waziypası turıptı.

Solay eken, bolajaq dene tárbiya oqıtıwshılarına joqarıdaǵı sıpatlardı qaliplestiriw talap etiledi.

Ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. // Barkamol avlod –O‘zbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar to‘pl. – T.: Sharq, 1997. –20-30-b.
2. Kadrlarni tayyorlash Milliy dasturi. // // Barkamol avlod –O‘zbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar to‘pl. – T.: Sharq, 1997. –32-61-b.
3. Sh. M. Mirziyoev. O‘zbekiston Respublikasi prezidenti SH. Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojatnomasi” Xalq so‘zi 29-dekabr 2018 yil, 3-b. G‘.G‘ulom 2013 y.
4. Karimov I.A Yo‘qori malakali mutaxasislar-taraqqiyot garovidir. Toshkent: O‘zbekiston, 1995.-28-b
5. Исраилов Д. Нравственная культура учителя. Тошкент.2001, 67 с
6. Файззулина С. Х базовый критерий современной личности-свободное, критическое, самостоятельное, творческое мышление-Формирование интеллектуального, духовно-нравственного и физического потенциала учащихся общеобразовательной школы Республики Узбекистан на современном этапе: Учебно-методическое пособие для учителей и воспитателей – Под общ. Ред. д.п.н, проф Р.Х.Джураева; Отв. Ред. д.п.н., проф. В.И.Андриянова. – Ташкент,2005- С 16-34.

SPORT MASHQLARIDA ORGANIZMDA YUZ BERADIGAN FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLAR.

G.S.Berdibayeva

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali. Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiyi fanlar” kafedrasi assistenti.

gulshatberdibaeva770@gmail.com

Kalit so‘zlar: Jismoniy mashqlar, organizm o‘zgarishlari, moslashuv,energiya ta’minoti, funksional imkoniyatlar, mushaklar rivojlanishi, yog‘ miqdorining kamayishi, nafas olish tizimi, yurak-tomir tizimi, kislorod o‘zlashtirish aerob va anaerob imkoniyatlar,yurak urishi, qon aylanishi, sistolik hajm.

Ключевые слова: Физические упражнения, изменения организма, адаптация, энергообеспечение, функциональные возможности, развитие мышц, снижение уровня жира, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, усвоение кислорода, аэробные и анаэробные возможности, сердцебиение, кровообращение, систолический объем.

Keywords: Exercise, body changes, adaptation, energy supply, functional capabilities, muscle development, fat reduction, respiratory system, cardiovascular system, oxygen uptake, aerobic and anaerobic capabilities, heart rate, blood circulation, systolic volume.

Jismoniy mashqlar bajarilganda inson organizmi turli darajasida o‘zgarishlarga uchraydi. Bu o‘zgarishlar organizmni yuklamaga moslashtirish va energiya bilan ta’minlashga qaratilgan. Ular **vaqtinchalik (mashq davomida)** va **uzoq muddatli (muntazam mashg‘ulot natijasida)** bo‘lishi mumkin. Jismoniy yuklamalar bilan muntazam shug‘ullanish odam organizmining funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy mashqlarni to‘g‘ri qo‘llash, yuklama hajmini to‘g‘ri belgilash, kuch, chidamlilik va harakatlarni uyg‘un rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Bunda tana tarkibidagi yog‘ miqdori kamayadi, mushaklar rivojlanadi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi ortadi, nafas olish tezligi me’yorlashadi, va organizmning turli kasalliklarga chidamliligi oshadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish ayollarning fiziologik ko‘rsatkichlariga, ish qobiliyatiga hamda organizm funksiyalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ayol organizmi jismoniy yuklamalarga asta-sekin moslashib boradi. Masalan, erkaklarga nisbatan bir xil hajmdagi ishni bajarıshda ayollarda yurak urishi va nafas olish chastotasi ko‘proq ortadi. Shu bilan birga, ayollarda yurakning bir daqiqadagi qon haydash hajmi erkaklarnikiga qaraganda kamroq bo‘ladi.

Erkaklarda bu ko‘rsatkich taxminan 35–40 litrni tashkil etsa, ayollarda 25–30 litr atrofida bo‘ladi. Ayollarda aerob va anaerob imkoniyatlar erkaklarga nisbatan biroz pastroq bo‘ladi. Kislorodni maksimal

o‘zlashtirish darajasi ham erkaklarga qaraganda o‘rtacha 25% ga kamroqdir. Biroq muntazam sport bilan shug‘ullanish natijasida bu ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanadi.

Doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanadigan erkaklarda kislorodning maksimal o‘zlashtirilishi, agar 1 daqiqada 5–6 litrga yetadigan bo‘lsa, bunday holatda bu ko‘rsatkich ayollarda 3,5-4 litrdan oshmaydi. Mushak ishida nafas olish sezilarli darajada – nafas olish chuqurligi (2–3 l gacha) va nafas chastotasi (1 daqiqada 40–60 nafas) ortadi. Yurak-tomir tizimi, ishlovchi to‘qimalarga kislorodni yetkazib berishda ishtirok etib, sezilarli ishchi. o‘zgarishlarga uchraydi. Qon hajmining sistolik hajmi (sportchilarda katta yuklamalarda 150–200 ml gacha) ortadi. Ishlayotgan a’zolar, asosan, skelet mushaklari, o‘pka, miyaning faol zonalari foydasiga qonning qayta taqsimlanishi sodir bo‘ladi, ichki a’zolar va terining qon bilan ta’minlanishi esa pasayadi.

Qon tizimida ferment elementlari miqdorining ortishi kuzatiladi. Holdan toydiradigan yuklama 3-bosqichga yoki qondagi leykotsitlar miqdorining 20–50.10^9/l gacha keskin ortishi, neytrofillarning etilmagan shakllarining ustunligi qilishi hamda leykotsitlar boshqa shakllarining (eozinofil, bazofil) yo‘qolishi bilan 2-neytrofil bosqichga olib keladi. Ishlaganda qonda kislorodning berilishi ortadi. Mos ravishda, kislorod bo‘yicha arteriya-vena farqi va kisloroddan foydalanish koeffitsienti ortadi. Sportchilarda o‘rta va uzoq masofalarga harakatlanishda kislorod qarzining ko‘payishi qonda sut kislotasi konsentratsiyasining ortishi va qon pH ning kamayishi bilan birga kechadi. Suvning yo‘qolishi va ferment elementlari miqdorining ortishi sababli qon yopishqoqligi 70% ga ortadi. Turlicha davomiylikdagi siklik mashqlarda masofa uzayishi bilan yakka energiya sarfi pasayadi va hamma ish uchun umumiy energiya sarfi oshadi, energiya mahsulotlarining (ATF, KrF va glikolitik) anaerob yo‘lga (uglevodlar, so‘ng yog‘larning oksidlanishi hisobiga) asta-sekinlik bilan almashadi.Sportchi organizmidagi funksional o‘zgarishlar jismoniy yuklamaning xarakteriga ham bog‘lik boladi.

Har xil sport turlari bilan shug‘ullangan paytda moddalar almashinuvining jadalligi(V.I.Dubrovskiy, 2005)

Sport mashqlarining turlari	Distansiyani bosib o‘tish tezlik	Moddalar almashinuvining jadalligi
Tekis yerda velosiped haydash	20km/soat	545
Velosiped aydash		
Futbol o‘yini	40km/soat	1735
Qol to ‘pi o‘yini		790-1040
Valeybol o ‘yini		885
Brass usulida suzish		380-640
Kiyimda brass usilida suzish	28m/min	460
Eshkak eshish musobaqsi	28m/min	730
Chang‘i sporti		
Biatlon		1715
Sislom		
Tez tushish		610
Ayollar		1605
Erkaklar		
Notekis joyda yugurish		2130
Ayollar		3100
Erkaklar		
Tennis(yakka)		1285
		1435
		490-1100

Jismoniy mashqlar jarayonida organizmda turli fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi va bu o‘zgarishlar organizmning yuklamaga moslashishini ta’minlaydi. Mashq davomida yurak-tomir va nafas olish tizimlari faoliyati kuchayib, mushaklarga kislorod va oziq moddalari yetkazib berish yaxshilanadi. Muntazam sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmning funksional imkoniyatlari oshadi,

chidamlilik, kuch va ish qobiliyati rivojlanadi. Shu bilan birga, organizm kasalliklarga nisbatan bardoshliligi ortadi. Demak, jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlash va organizm faoliyatini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalangan adabyatlar.

1.Ye. B. Sologubning rus tilida nashr qilingan mazkur darsligi D.D. Safarova L.D.Seydaliyeva , Yu.M.Sultanova, B.Sh. Nurbayev, U.A.Musayeva ,

V.V.Serebryakova, D.A.Sagatovlar tomonidan o‘zbek tiliga tarjima qilingan “Sport fiziologiyasi” T.2018.-216 b.

2. A.S.Sologub, E.B.Solodkova, “Yoshga oid fiziologiya” darslik T.2010.-215b.

3.S.R.Reymbaeva, M.N.Orazbaeva, “Sport fiziologiyasi” oqıw qollanba Nókis 2022.-103b.

ATROF MUHITNING IFLOSLANISHINING ODAM SALOMATLIGIGA TASRI

G.S.Berdibayeva

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali. Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiyiy fanlar” kafedrasi assistenti.

gulshatberdibaeva770@gmail.com

Kaziev Jandos Talǵat uli.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali. Adaptiv dene tárbiyası hám sport talabası

Kalit so‘zlar:atrof-muhit biosfera ifloslanish ekologik muammolar havo ifloslanishi suv ifloslanishituproq ifloslanishi, ekologik sharoit, inson salomatligi, kasalliklar, nafas yo‘li kasalliklari, yurak qon tomir kasalliklari, o‘lim holatlari, iqlim o‘zgarishlari, ekologik madaniayat, sanitariya nazorat, ekologik xavf.

Ключевые слова: загрязнение окружающей среды, биосферы, экологические проблемы, загрязнение воздуха, загрязнение воды, загрязнение почвы, экологические условия, здоровье человека, болезни, заболевания дыхательных путей, сердечно-сосудистые заболевания, смертность, изменение климата, экологическая культура, санитарный контроль, экологическая опасность.

Keywords: pollution of the environment, biosphere, ecological problems, air pollution, water pollution, soil pollution, ecological conditions, human health, diseases, respiratory diseases, cardiovascular diseases, mortality, climate change, ecological culture, sanitary control, ecological danger.

Hozirgi fan va texnika taraqqiyoti yuksak darajada rivojlangan sharoitda biosfera borgan sari kuchliroq ifloslanib bormoqda. Inson uchun esa sayyoraviy, hududiy va mahalliy miqyoslardagi turli geoekologik muommolar ta’sirida tarkib topgan va topayotgan noqulay ekologik sharoitlarda yashashga to‘g‘ri kelmoqda. Havo, suv, tuproq, iste’mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining turli darajada ifloslanishi va qashshoqlanishi natijasida aholi orasida har xil kasalliklar tarqalmoqda, kishilarning o‘rtacha yashash yoshlari kamayib bormoqda, o‘lim, ayniqsa, yosh go‘daklarning o‘limi ko‘proq kuzatilmoqda. Boshqacha aytganda, inson o‘zi uchun kasalliklarni orttirish yo‘nalishida tinimsiz mehnat qilayotganligini tasavvur qilmagan holda ishlab chiqarish kuchlarini rivojlantirish bilan ovora bo‘lar ekan, uning ekologik va ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarini idrok eta olmaydi.

Havoning ifloslanishi inson sog‘lig‘iga katta salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, havo ifloslanishining odamlarga ta'siri nafaqat iqlim o‘zgarishidagi roli tufayli, balki havo ifloslanishiga ta'sir qilish kasallanish va o‘limni oshirishi mumkinligi sababli ham aholi salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. JSST ma'lumotlariga ko‘ra, havo ifloslanishining odamlarga ta'siri sezilarli. Masalan, havoning ifloslanishi quyidagilarga olib keladi:

- O‘pka kasalliklaridan global o‘limlarning 31%;
- Dunyo bo‘ylab insultdan o‘lim holatlarining 28%;
- O‘tkir pastki nafas yo‘llarining infektsiyalari tufayli global o‘lim va kasalliklarning 19% ni tashkil etmoqda.

Atmosfera havosi tarkibida qo‘rg‘oshin, margimush, mis va beshqa og‘ir metallarning qattiq birikmalar, oltingugurt gazi, uglerod oksidi, ftor birikmasi, azot oksidi, ammiak uglevodorodlar, boshqa gazsimon va suyuq moddalar miqdori REM darajasidan oshib ketsa bunday havo ifloslangan havo bo‘ladi.

Biroq, atrof-muhit omillari odamlarning farovonligiga ta’sir qilishdan tashqari, odamlarning xulq-atvori, madaniyati va ijtimoiy tuzilmalariga ham ta’sir qilishi mumkin. Masalan, odamlar yashaydigan ijtimoiy va jismoniy muhit ularning o‘zaro munosabatlari va ijtimoiy tuzilmalarini shakllantiradi. Natijada atrof-muhit omillari inson hayoti uchun muhim rol o‘ynaydi. Shu bois atrof-muhitga nisbatan sezgir yondashuvni qo‘llash, ekologik muammolarga yechimga yo‘naltirilgan yondashuvlarni ishlab chiqish va odamlarning salomatligi, farovonligi va hayot sifatiga zarar etkazuvchi omillarni minimallashtirish juda muhimdir.

Davlat statistika qo‘mitasi ma’lumotlariga ko‘ra, 2022 yilning 9 oyida qayd etilgan o‘lim holatlarining kasalliklar bo‘yicha sonida qon aylanish tizimi kasalliklari birinchi o‘rinda– 74109 ta holat. Ushbu ko‘rsatkich qolgan kasalliklar kesimida quyidagicha ko‘rinish oldi:

- nafas olish a’zolari kasalliklari – 12 805 ta;
- o‘simtalardan – 10 535 ta;
- baxtsiz hodisa, zaharlanish va jarohatlardan – 7 260 ta;
- ovqat hazm qilish a’zolari kasalliklari – 5 264 ta;
- yuqumli va parazit kasalliklari – 1 976 ta;
- boshqa kasalliklardan – 18 417 ta (1-rasm).
- Yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rinib turibdiki, O‘zbekistonda ham insonning me’yorida yashashi uchun qulay ekologik imkoniyatlar mavjud emas, har bir tabiiy hududda o‘ziga yarasha ekologik muammolar borki, ular kishi organizmiga ta’sir etmay qo‘ymaydi. Noqulay ekologik vaziyatlar turli kasalliklarning ko‘payishiga olib kelmoqda. Albatta, inson bularga qo‘lidan kelganicha qarshi ta’sir etib, kasalliklar oldi olinmoqda. Hozirgi kunda bir qator o‘ziga xos ekologik muammolar inson salomatligi va farovonligiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Bu muammolar kimyoviy ifloslanish, havo ifloslanishi, iqlim o‘zgarishi, kasallik qo‘zg‘atuvchi mikroblar va yomon suv sifatini o‘z ichiga oladi.

Respublikadagi sanoat korxonalarining havo, suv, tuproq, umuman atrofmuhitning ifloslash darajasini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, 1990 yilning oxirlarida O‘zbekiston xalq xo‘jaligining 87,2% korxonalari ekologiya-gigiena talablariga javob bermagan va tabiiy muhitni bulg‘ash manbalari bo‘lgan.

Hozirgi kunga kelib, sanoat korxonalarning 35% i ekologik jhatdan toza, ishlab chiqarish korxonalarini 296 tasi (29%) ekologik jihatdan juda xavfli hisoblanadi. Ulardan tarqaladigan chiqindilar aholi yashaydigan joylarda havoda ruxsat etilgan me’yordan 5% va undan ham ko‘p bulg‘alovchi moddalar to‘planishiga olib kelmoqda. 2019 yilda sanitariyaepidemiologiya xizmati tomonidan atmosfera havosini bulg‘aydigan korxonalar ro‘yxatga olinganda 287 ta korxonada me’yordagi sanitariya-muhofazalash zonasi mavjud emasligi va ularda texnologiya takomillashmaganligi chang-gaz tozalagichlar yo‘qligi yoki samarasiz ishlayotganligi ma’lum bo‘ldi. Buning oqibatida Respublikaning 18 shahrida atmosfera havosining ifloslanishi yuqoriligicha qolmoqda. Kimyoviy ifloslanishda turli xil kimyoviy moddalar inson salomatligiga turli yo‘llar bilan ta'sir qilishi mumkin va ko‘pincha xavfli yoki begona moddalarga ta'sir qilish sog‘liq uchun zaifliklarni keltirib chiqaradi.

Atrof muhitning ifloslanishi odam soǵligiga katta zarar beradi adamdagi nafas yollari kasalliklarin, allergik kasalliklar va boshqada kasalliklarni keltirib chiqaradi, biz atrof muhitning yani havo,suv,tuproqning ifloslanishining oldini olish uchun hammamiz birgalikta harakat qilishimiz kerak, sababi bu atrof muhit bizdan avlodlarimizga yashash uchun qolay bolgan bir maskan bolip meros qolishi kerak.

Foydalangan adabyatlar.

1. Xo‘janazarov O‘., Sh. Avazov va boshqalar. Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi. Oliy ta’lim muassasalari 60110900 – Biologiya ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun sillabus dasturi. Toshkent-2023.
2. Xolmuminov J. Ekologik tahdidlarni oldini olish.-T.: // “Inson va huquq”, 2001. B. 81-85.;
3. Ziyomuxamedov B. Ekologiya va ma’naviyat. - T., 1997, 42-bet.

4. Turdikulov Ye.O., Turdikulov U.Ye. Markaziy Osiyoda ekologik ta’lim taraqqiyoti. – Toshkent: “Fan”, 2005. – 308 b.

TAEKVONDO SPORTIDA EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOLANTIRISHNING ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARI

Niyazova Olga Yureevna
QQDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Artiqbaeva Dilnoza Dawletmuratovna
QQDU Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi ixtisosligi 1-bosqich magistranti

dilnozaartiqbaeva@gmail.com

Kalit sózlar: taekvondo, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, cho‘zilish mashqlari (stretching).

Ключевые слова: тхэквондо, гибкость, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения на растяжку (стретчинг).

Keywords: Taekwondo, flexibility, physical training, general physical training, special physical training, stretching exercises.

Kirish. Ushbu ishda taekvondo sportida egiluvchanlikning ahamiyati, uni rivojlantirish usullari hamda sportchining texnik tayyorgarligiga ta’siri yoritib berilgan. Egiluvchanlik taekvondoda zarbalarni baland, tez va aniq bajarıshda muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Shuningdek, cho‘zilish mashqlari mushak va bo‘g‘imlarning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usullari va ularning sport natijalariga ta’siri haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Taekvondo bu tezkorlik, kuch va moslashuvchanlikni talab qiladigan jangovar sport turidir. Sportchining texnik harakatlari, yuqori tepishlari va burilishlari samarali bajarilishi mushaklar va bo‘g‘imlarning egiluvchanligiga bevosita bog‘liq.

Tadqiqot maqsadi – sportchining mushaklari va bo‘g‘imlarini maksimal harakat doirasida harakatlanishini ta’minlash, yuqori tepish va turli texnik harakatlarni samarali bajarıshga imkon yaratish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tajriba guruhi maxsus egiluvchanlik mashqlarini bajaradi, nazorat guruhi esa oddiy mashqlar bilan shug‘ullanadi. **Taekvondo (WTF) sportini rivojlantirish to‘g‘risida qarorlarga asos,** taekvondo (WTF) sport turini keng ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni saralash va tayyorlash tizimini takomillashtirish, shuningdek, xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta’minlash maqsadida taekvondo (WTF) sport turini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilansin.Joylarda ixtisoslashtirilgan taekvondo maktablari va sport klublari tashkil etilsin hamda ularning moddiy-texnik bazasi mustahkamlanishi ta’minlansin. Taekvondo bo‘yicha murabbiylar, hakamlar va mutaxassislar tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi takomillashtirilsin.qtidorli yosh sportchilarni aniqlash va ularni bosqichma-bosqich professional tayyorlash tizimi joriy sport tashkilotlari bilan hamkorlik kengaytirilib, nufuzli musobaqalarda O‘zbekiston sportchilarining munosib ishtiroki ta’minlansin. Taekvondo (WTF) bo‘yicha milliy terma jamoalarni tayyorlash tizimi kuchaytirilsin va ularni zamonaviy sport jihozlari bilan ta’minlash choralari ko‘rish bo ‘yicha vazifalar belgilandi.

Jismoniy tarbiya umumiy madaniyatning ajralmas qismi bolib, u inson tomonidan jismoniy rivojlanish, sportning mustahkamlash, iroda va uning, harakatlarini foydalanishni sport orgatadi. Taekvonda koreyscha “tae-oyoq” “kvon-qol” “do-yo‘l” yani oyoq qol va qollarning harakat yoli sport kurash turi. Bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada oz vazn toifalarini yakkama yakka olishish va maxsus mashqlarni bajarısh mahoratini namoyish etish borasida yakka va jamoaviy tarzda oyoq qollarda zarbalar berish yoki zarba xarakatlarini berish kiradi.

Taekvonda sport turi asl kelib shiqish tariyxi Janibiy Koreya davlatinda poyda bolgan. Jahon urishining ekinchi davrida poyda bolgan, va bu sport yashirin turda shug‘ullanilgan. Tariyx o‘z davrida

ikkinchi jahon urushi sababli insonlar o‘zlarini himoya vosiytasi sifatida foydalanilgan. Bu sportda assosan erkaklar va qizlar teng turda shug‘ulana oladilar. 1966 yil Taekvonda sport turining ulk bor federatsiyasi qabil qilanadi. Zamonaviy Taekvondo sport turi rivojlanish tarixinda boshqacha. Egiluvchanlik mashqlarni so‘zilish darajasi bog‘imlarning harakat darajasi kengligi va texnik harakatlar erkin bajarısh darajasi.

Egilunchanlik mashqlarni rivojlantirish uchun aloqida metodlar bor. Bulardan sust zarbalardan “ap chagi” zarba hisoblanib zarba o‘zida ulkan kuchni, sabrni, sporchidan ulkan egilunchanlikni talab qiladi. 5-6 yosh bolalardan “ap chagi” zarba o‘rgatish bu bizga xato hisoblanmaydi yani bu mashqning 5-6 yosh bolalar tanasi eguluvchanlik boladi. Har bir sportning qilma qil mashqlar bo‘lib o‘spirim yoshdagi bolalarda boshqa mashqlarni yengil o‘rganish uchun “ap chagi” o‘rgatib boshlaymiz. Bu mashq albatta beldan toman oyoq bilan ichlanadigan mashq bo‘lib oyoq 50% buriladi. Yani oldinda turgan rahibni oyoq zarba bilan to‘qtashish uchun. Qarshi hujum vaqtida “ap chagi” zarba juda hol keladi. Taekvonda sportining egiluvchanlik mashqlari 3 guruhga bolinadi

1. Passiv egiluvchanlik mashq
2. Pasiv egiluvchanlik mashq

3 Aktiv egiluvchanlik mashq bo‘lib hisoblanadi.

Masalan har bir sport harbir oz tarixi ega va bo‘ladi. Hozirgi zomanga kelib bu tarix o‘z kuchun ko‘rsatmoqda. Zamon tarixin kelib xulasa qoladigan bo‘lsak har bir jismoniy tarbiya bilan shug‘ulanuvchilar har bir mashqning qandaydadir ahomiyatiga egiluvchanlikni ko‘rsatsak boladi. Har qanday sport o‘zining qiyinchiliklari bilan ko‘zga tashlanadi. Masalan Taekvon- do sportining boshqa sportdan

Egiluvchanlikning asosiy turlari statik va dinamik shakllarga bo‘linadi. Statik egiluvchanlik — bu tananing ma’lum bir holatda cho‘zilgan holda turish qobiliyati. Masalan, shpagat holatida o‘tirish. Dinamik egiluvchanlik esa harakat davomida namoyon bo‘ladi, masalan, oyoqni baland ko‘tarib tepish. Sportchilar uchun aynan dinamik egiluvchanlik juda zarur, chunki u tez va samarali harakatlarni ta’minlaydi.Taekvondoda egiluvchanlik alohida o‘rin egallaydi. Chunki bu sport turida yuqori zarbalar, tezkor aylanishlar va murakkab texnik harakatlar mavjud. Egiluvchanligi yaxshi rivojlangan sportchi zarbalarni balandroq va aniqroq bera oladi. Bundan tashqari, mushaklar yaxshi cho‘zilgan bo‘lsa, jarohat olish ehtimoli ham ancha kamayadi.Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun muntazam mashqlar bajarısh zarur. Eng samarali usul – stretching, ya’ni cho‘zilish mashqlaridir. Bu mashqlar mashg‘ulotdan oldin tanani qizdirish va mashg‘ulotdan keyin mushaklarni bo‘shashtirish uchun bajariladi. Stretching mashqlari sekin va nazorat ostida bajarilishi kerak. Shoshilish yoki kuch ishlatish mushaklarga zarar yetkazishi mumkin.Egiluvchanlikni oshirishda muntazamlik muhim omil hisoblanadi. Har kuni kamida 10-15 daqiqa cho‘zilish mashqlarini bajarısh orqali sezilarli natijaga erishish mumkin. Shuningdek, to‘g‘ri nafas olish, tana holatini nazorat qilish va mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borish ham muhimdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va uning inson salomatligidagi o‘rni. Egiluvchanlik inson jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U mushaklar, paylar va bo‘g‘imlarning harakat amplitudasini belgilaydi. Egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo‘lsa, inson harakatlarni erkin, yengil va aniq bajaradi. Aksincha, egiluvchanlik past bo‘lsa, harakatlarda cheklanish, noqulaylik va hatto og‘riq yuzaga kelishi mumkin.Egiluvchanlikning rivojlanishi ko‘plab omillarga bog‘liq. Bular qatoriga yosh, jismoniy faollik darajasi, mushaklarning elastikligi va hatto kun tartibi ham kiradi. Yosh o‘tgan sari egiluvchanlik asta-sekin kamayadi, shuning uchun uni doimiy ravishda rivojlantirib borish zarur.Sport faoliyatida egiluvchanlik alohida ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Taekvondoda baland zarbalar berish, tezkor harakatlar qilish va muvozanatni saqlash uchun egiluvchanlik yuqori bo‘lishi talab etiladi. Shuningdek, u sportchining texnik mahoratini oshirishga yordam beradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Egiluvchanlikni oshirishning eng samarali yo‘li - muntazam cho‘zilish mashqlarini bajarıshdir. Stretching mashqlari mushaklarni bo‘shashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va tanani mashg‘ulotlarga tayyorlaydi. Bu mashqlarni bajarıshda shoshilmaslik, harakatlarni to‘g‘ri va nazorat bilan amalga oshirish muhimdir.Bundan tashqari, egiluvchanlikni rivojlantirishda to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli dam olish ham katta rol o‘ynaydi. Organizm kerakli vitamin va minerallar bilan ta’minlansa, mushaklar tezroq tiklanadi va cho‘ziluvchanligi ortadi.

Xulosa qilib aytganda, egiluvchanlik nafaqat sportchilar uchun, balki har bir inson uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatdir. Uni rivojlantirish orqali sog‘liqni mustahkamlash, harakat faoliyatini yaxshilash va kundalik hayot sifatini oshirish mumkin. Doimiy mashqlar va to‘g‘ri yondashuv orqali har qanday inson egiluvchanligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.Egiluvchanlik inson jismoniy tayyorgarligining muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib, uni rivojlantirish uchun turli ilmiy va o‘quv adabiyotlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ushbu adabiyotlar orqali nafaqat mashqlarni to‘g‘ri bajarish, balki egiluvchanlikning nazariy asoslarini ham chuqur o‘rganish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальнмх и учебно-тренировочнмх группах. Киев, 2010.

2. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993. 8. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс.

3. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004 - Т.1. - 800 с.

BASKETBOL OYINDA TOP TASLAW TEXNIKASIN ÚYRETIWDIŃ METOD HÁM USILLARINIŃ EFFEKTLIGI

Niyazova Olga Yurevna
QMU, Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası kafedrası docenti

Genjebayev Pazılbek
QMU, Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarınıń teoriyası hám metodikası qánigeligi 1-kurs magistranti

Tayanısh sózler: *Sóylew metodlarına, pedagogikalıq ámeliyatta, maketleri, sport texnikasın ,interval metodlar, top taslaw, metodikası, 3 ochkolıq, sebet, tayarlıq bólim, bulshıq eti, belgili waqıt, taktika, fizikalıq tayarlıǵın.*

Ключевые слова: *Словесные методы, В педагогической практике, макеты, спортивная техника, интервалные методы, бросок мяча, методика, 3-очковый (бросок), корзина, подготовительная часть, мышца, определенное время, тактика, физическая подготовка.*

Key words: *Verbal methods, in pedagogical practice, models, sports technique, interval metods, ball throwing, methodology, 3-pointer, basket, preparatory part, muscle, specific time, tactics, physical training*

Sport trenirovkasında qollanılatuǵın sóylew metodlarına, gúrriń, túsindirip beriw, sáwbet, analiz hám dodalaw kiredi.

Pedagogikalıq ámeliyatta qollanılatuǵın kórgizbeli metodlar hár qıylı hám belgili dárejede oqıw procesiniń barısın shártlep beredi. Bularǵa, pedagog yamasa intalı sportshınıń metodikalıq jaqtan ayrıqsha shınıǵıwlar hám olardıń elementleriniń durıs kórsetiwi de jatadı keyingi waqıtları kórsetip beriwdiń járdemshi quralları da keń túrde qollanılmaqta, olarǵa oqıw filmleri, jazıwı, oyın maydanları maketleri, elektron oyınlardı kirgiziwge boladı. Qatal tártiplestirilgen shınıǵıwlar metodı shınıǵıwdı orınlawshınıń háreketiniń qatal tártiplestirilgenligin ańlatadı.

Sport texnikasın ózlestiriwge baǵdarlanǵan hám kóbinese, háreket sapaların tárbiyalawǵa arnalǵan metodlar qatarı ishinde shınıǵıwlardı bir pútin úyreniw metodın ayrıqsha qoyıwǵa boladı. Háreketti pútinlep úyreniw ápiwayı shınıǵıwlardı ózlestiriwde ámelge asırıladı, sonday-aq, bólimlerge bólip bolmaytuǵın quramalı háreketlerdi ózlestiriwde de qollanıladı.

Anaw yaki mınaw quramalıqtaǵı háreketlerdi úyreniwde sport texnikasın ózlestiriw bólimlerge bólinip orınlanadı.

Interval metodlar ámeliyatta keńnen qollanıladı. Joqarıda kórsetilgen metodlar ushın hár qıylı intensivliktegi, sonday-aq, qatal tártiplestirilgen birdey hám hár qıylı dawamlılıqtaǵı shınıǵıwlar seriyasın orınlaw tuwra keledi.

Hár qıylı aralıqtan top taslawǵa úyretiw baǵdarlaması.

1. Qızıp alıw
2. Sozılıwlar
3. Maydannıń qálegen ornınan erkin top taslawlar
4. Sebetke oń qoldan 15 ret jaqın top taslaw
5. Shep qoldan 15 ret jaqın top taslaw
6. Sebetke jaqınnan toptı alaqannan 15 ret taslaw
7. Sebetke jaqınnan shep qol alaqannan 15 ret top taslaw
8. Oń qol menen sebetke reversli 15 ret top taslaw
9. Shep qolda sebetke reversli jaqınnan 15 ret top taslaw
10. 15 járiyma tobı
11. 5 minut tánepis
12. Sebetten 150 sm aralıqtan – 30 top taslaw
13. 150 hám 450 sm aralıqtan 35 top taslaw
14. Ótiw menen 35 ret top taslaw, maydannıń qálegen jerinen
15. 3 ochkolıq sızıqtan 35 ret top taslaw
16. Oń tárepten shepke ótip taslaw 30 ret
17. Trapeciyadan ótip top taslaw – 30 ret
18. Ótiw menen top taslaw, toptı alıw hám dribling – 30 ret
19. Járiyma toplar – 15 ret
20. 5 minut tánepis
21. Dribling penen sekirip top taslaw – 30 ret
22. Hár qıylı dribling penen sekirip top taslawlar – 20 ret
23. Shaqqan dribling, sekirip top taslaw – 10 ret
24. Temp ózgertiw – 10 ret top taslaw
25. Aldawdı ózgertiw menen – 10 ret
26. Artqa sheginip – 10 ret
27. Krossover arqalı – 10 ret top taslaw
28. 15 járiyma top taslaw
29. 5 – minut tánepis
30. Qálegen top taslawlar – 20 ret
31. 3 upaylıq top taslawlar – 35 ret
32. Qarsılas penen oyın – 10 upayǵa deyin
33. Sekirip 100 ret top taslań, nátiyjeńizdi jazıp barın hám hár kúni óz rekordıńızdı janalawǵa tırısın
34. Orınnan 100 ret top taslań hám nátiyjeńizdi hár kúni jańalawǵa umtılıń.

Bul baǵdarlamanı háptesine 3 márte orınlan. Qalǵan eki kúnde maydannıń qálegen jerinen 150 ret top taslań.

Basketbol boyınsha shuǵıllanıw ótkeriw metodikası.

Kirisiw bólimi (5 minut) (tayarlıq)

Tayarlıq bóliminiń wazıypaları:

Tiykarǵı bólim wazıypaların tabıslı sheshiw ushın tayarlanıw.

Shugıllanıwdıń tayarlıq bólimi quralları:

Dıqqatqa arnalǵan shuǵıllanıwlar.

Júriw, juwırıw, sekiriwlerdiń hár qıylı túrleri.

Ulıwma rawajlandırıwshı, tayarlıq, alıp keliwshi shınıǵıwlar.

Basketbol texnikasınan aldın úyrenilgen shınıǵıwlar.

Tayarlıq bólimin ótkeriwdiń mına usıllardı esapqa alıw kerek:

Shuǵıllanıw ótkeriw ornı hám inventardı waqtınan aldın tayarlap qoyıw.

Shuǵıllanıwdı saplanıw hám wazıypalardı qoyıwdan baslaw, tayarlıq bólimin pauzalarsız ótkeriw.

Deneniń hár qıylı bólimleri hám bulshıq etler toparına júklemeni támiyinlew ushın shınıǵıwlardı gezeklestiriw

Kúsh shınıǵıwların sozılıw hám bosasıw shınıǵıwları menen gezeklestiriw

Basketbolǵa tayarlıq retinde háreketli oyınlardı qollanıw.

Tayarlıq bólimi

Basketbol maydanshası yamasa trenajer zalı, stadionda bola ma qálegen jerdegi jumıs soǵan sáykes keletuǵın tayarlıqsız (qızıw hám sozılıw) organizm ushın unamsız bolıp hár qıylı jaraqatlanıw hám travmalardıń sebepshisi bolıwı múmkin. Eger de siz, burın, sozılıwǵa (tartılıw-rastyagivanie) jeterli kewil awdarmaǵan bolsańız, onda sozılıw programmasın tolıq kólemde orınlaǵan sayın iyiliwsheńlik effektiniń unamlı ekenligin seze baslaysız. Sozılıw oyınshıǵa, trenirovka hám oyınlarǵa tayarlanıwǵa da járdem beredi. Sozılıwdı puxta orınlaw arqalı bulshıq et kúsh salıwları páseyedi, hár qıylı jaraqatlanıwlardıń aldı alınadı, travma alıw qáwpi kelmeydi. Ulıwma bulshıq eti awırıwın azaytıwǵa da járdem beretugın sozılıw, professional sportshıǵa tán bolǵan bel bólimindegi awırıw sezimlerin páseytiwge tásir etedi. Sozılıw bulshıq etlerdiń áste tartılıwı menen iske asadı.

Statikalıq sozılıw (rasstyagivanie)

Belgili waqıt kesiminde belgili poziciyalardı uslap turıw metodı menen hárekettiń maksimal múmkin bolǵan amplitudasında orınlanadı. Bunda bulshıq et awırmawı kerek.

Statikalıq sozılıw qaǵıydası:

Hár bir poziciyanı 15-20 sekund uslaw.

Hár bir háreketti eki ret tákirarlaw.

Húјim hám qorǵanıwda oynaw texnikasın úyreniw hám jetilstiriw.

Húјim hám qorǵanıwda taktika elementlerin ózlestiriw.

Shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq tayarlıǵın asırıw.

Shuǵıllanıwshılarda arnawlı háreket sapaların tárbiyalaw.

Alınǵan meńgeriw hám kónlikpelerdi hár qıylı oyın iskerliginde qollana alıwǵa úyretiw.

Tiykarǵı bólim quralları:

Tayarlıq, alıp keliwshi, texnika hám taktika boyınsha arnawlı shınıǵıwlar,

Háreketli oyınlar,

Úyreniw hám eki táreplik oyınlar.

Tiykarǵı bólimdi ótiw boyınsha usınıslar:

Toplardıń maksimal sanın qollanıwǵa umtılıwı, shuǵıllanıwdıń oyın formasın qollanıw.

Texnika hám taktika elementlerin úyreniwde oqıtıw basqıshlarınıń izbe-izligin saqlaw: ámel menen tanısıw, ámeldi ápiwayılastırılǵan sharayatta, úyreniw qıyınlasqan hám oyın sharayatta bekkemlew.

Oqıw (úyreniw) oyınları oyınǵa baǵdarlanǵanlıq maqsetinde iye bolıwı hám sonıń ushın oqıwshılar háreketin 90-95% ge tártiplestiriw shárt. Eki tárepleme oyınlarda, talabalarǵa, aldın úyrenilgen texnikalıq usıl hám taktikalıq háreketlerdiń barlıǵın qollanıwǵa múmkinshilik beriw kerek.

Juwmaqlawshı bólim.

Qálegen shuǵıllanıwdan keyin, suwıp qalıwdıń qısqa dáwiri bolıwı shárt. Bul ádewir tómen intensivliktegi jumıs, bolıp, bunday shınıǵıwlar siziń pulsinizdiń qayta tikleniwine, kerek bolmaǵan júkleme alıwdıń aldın alıwǵa hám juwmaqlawshı bólimge tayarlanıwǵa járdem beredi.

Joqarıdaǵı wazıypalardı sheshiwde tómendegi shınıǵıwlar paydalanıladı:

Dıqqat

Háreket koordinaciyasına

Nápes alıwǵa hám bosasıw

Az háreketli oyınlar.

Shuǵıllanıwdıń juwmaqlawshı bólimin pisent etpew qatal usınıs etilmeydi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. "Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı Nızam. // Ózbekstannıń jańa nızamları. №23.- T.: Ádalat, 2001. 211-223 - b.

2. Bayyeva F. V. Basketbol. // Joqarı oqıw orınları ulıwma kurs studentleri ushın oqıw qollanba.- T., 2009.- 69 b.

3. Ivankov Sh. T. Teoreticheskie osnovi metodikalıqı fizicheskogo vospitaniya.- M., Insan, 2000.- 351 c.

4. Kpayze D., Meyer D. Basketbol -sortıki i uprajnenie.- M.: ACT, Astrel, 2006.- 216 c.

5. Metodı podgotovki basketbolistov. Metodicheskie jurnal. Sovremenniy basketbol. // pod ped. Belash V. V.g. Yujniy. Oktyabr, 2005.56 s

6. Nesterovskiy D. I. Teoriya i metodika basketbola. // Uchebnoe posobie dlya studentov VUZov.- M.: Akademiya, 2010.-336 s

7. Ofitsial'nie pravila basketbola FIBA 2010. Utverjdenie TSB FIBA 2010

8. Portnov Yu. M. Basketbol. // Uchebnik dlya VUZov fizicheskoe kul'turi.-M: Astra sem', 1997.- 480 s

9. Elshiyev A. T., Ismatullaev X. A., Bayeva. F. v. Basketbol oyınında tóreshilerdiń jaylasıwı hám olardıń óz-ara háreketleri. // Metodikalıq qóllanba.-T., 1996 -17 b.

10. Elshiyev A. T. Basketbol. // Joqarı oqıw orınları ushın sabaqlıq. OzDJTI baspa bólimi, 1998.- 278 b

11. Rekomendatsii pri kárwan saraye s molodımi basketbolistami. Metodicheskoe posobie pod redaktsii Gomelskogo I. Ya.- M., 2009 -92 s.

12. Sokolova N. D. Novie podxodi pri otbore detey v DYuSSh v gruppi nachal'noy podgotovki po basketbolu. // Metodicheskaya razrabotka.- T., 2007.-27s.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANISH

Reymbaeva Roza Saparbaevna.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Biologiya fanlari nomzodi

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, chaqqonlik, chaqqonlik ko‘rinishlari, chaqqonlikni tarbiyalash.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, занятия по физическому воспитанию, ловкость, вариативность ловкости, развитие ловкости.*

Key words: *preschool education, physical education classes, dexterity, variability of dexterity, agerelated development of dexterity*

Maktabgacha yoshdagi bolalar chaqqonlik qobiliyati yoshga oid rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari hisoblangan integral ko‘rsatkich asosida ehtimoliy sharoitda ratsional harakat qilish qobiliyatini baholash mashqlari, qo‘l va harakatlar faoliyatidagi (lokomotor) chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlarining o‘zaro ta’siri va chaqqonlikning asosiy ko‘rinishlarini harakat sohasining funksional holati ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi yetarlicha o‘rganilmagan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirishning asosiy imkoniyati, ushbu jarayon mexanizmlari o‘rganilmaganligiga qaramay, mualliflar tomonidan mubolag‘a tug‘ilishiga olib kelmaganligi mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyati rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

– maktabgacha yoshdagi 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyati rivojlanish bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

– maktabgacha yoshdagi 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyatini rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilish;

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

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli bolalarda chaqqonlik qobiliyatining rivojlanish darajasi harakatli o‘yinlarni o‘rganish va takomillashtirishning

muhim sharti hisoblanib, o‘zgaruvchan muhitga kerakli vaziyatlarda tez moslashish qobiliyati, zarur bo‘lgan faoliyat turlarida muhim rol o‘ynaydi.

Chaqqonlik qobiliyatining turli ko‘rinishlari yosh dinamikasining tahlili shuni ko‘rsatadiki, qo‘l harakatidagi chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlarining yanada jadal o‘sishi o‘g‘il bolalarda 5 yoshda, qizlarda esa bu holat 6 yoshda kuzatiladi. Harakatlar faoliyatidagi chaqqonlik qobiliyatining jadal o‘sish davri qizlarda 5 yoshda, o‘g‘il bolalarda esa 6 yoshda qayd etiladi. Binobarin, o‘g‘il va qizlarda qo‘l va harakatlar faoliyatidagi (lokomotor) chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlarining jadal o‘sishining yosh davrlari bir - biriga to‘g‘ri kelmasligi, ushbu qobiliyatning murakkab o‘ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatib berganligi orqali isbotini topganligini aytishimiz o‘rinli bo‘ladi.

Ma’lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiy va pedagogik nuqtai nazardan to‘g‘ri tashkillashtirish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har
bir mashg‘ulot oldidan aniq vazifalar qo‘yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 tadan iborat bo‘lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar, mashqlar va harakatli o‘yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo‘lishi ham talab etiladi. Qolaversa, bu mashqlar bolalarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo‘lishi shart. Shundagina bolalarda harakat ko‘nikmasi hosil bo‘lishi va malakaga aylanishiga erishish mumkin.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik sifati zamonaviy usul va shakllarni qo‘llagan holda jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘yilganligiga bog‘liqdir.

A.N.Liviskiy bergan ma’lumotlarga qaraganda, 5-7 yoshli bolalarda 30 metrga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatkichi o‘g‘il bolalarda 5-6 yoshlilarda muvofiq ravishda 8,7-7,9-7,6 soniyani tashkil etsa, qiz bolalarda 5-6-7 yoshlilarda 9,3-9,0-8,3 soniyaga teng, bizning olgan ma’lumotlarimizda esa, 10,0-10,5; 9,5-9,8; 8,6-8,9 soniyani tashkil etadi. Yuqorida keltirilgan natijalar statistik jihatdan farq qilmasada, tajriba o‘tkazishga tayyorlangan 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik sifati natijalari nisbatan pastligini ko‘rishimiz mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval

5-6 yoshli tajriba guruh bolalarning chaqqonligi bo‘yicha ko‘rsatgan natijalari

№	Harakat qobiliyatining ko‘rsatkichlari	O‘g‘il bolalar		Qiz bolalar	
		5 yosh	6 yosh	5 yosh	6 yosh
1	Bo‘yi (sm)	102,8±0,9	108,1±0,5	100,6±0,4	105,3±0,5
2	Og‘irligi (kg)	16±0,3	17,3±0,5	15,3±0,2	16,2±0,6
3	Panja kuchi o'ng qo‘l (kg):	4,9±0,2	7,1±0,2	4±0,1	6,1±0,3
4	Panja kuchi chap qo‘l (kg):	4,8±0,3	6,9±0,1	3,8±0,5	5,8±0,2
5	30 metr soniya	11,0±0,31	10,0±0,55	11,5±0,3	11±0,4
6	Moksimon yugurish 4x10 m	18,2±1,5	17,5±0,5	18,7±0,68	17,9±0,6

5 yoshli o‘g‘il bolalarda bo‘yi (sm) 102,8±0,9 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 108,1±0,5 sm ga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 100,6±0,4 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 105,3±0,5 sm ga teng bo‘ldi.

5 yoshli o‘g‘il bolalarda og‘irligi (kg) 16±0,3 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 17,3±0,5 sm ga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 15,3±0,2 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 16,2±0,6 sm ga teng bo‘ldi.

5 yoshli o‘g‘il bolalarda panja kuchi o'ng qo‘l (kg): 4,9±0,2 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 7,1±0,2 sm ga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 4±0,1 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 6,1±0,3 sm ga teng bo‘ldi.

5 yoshli o‘g‘il bolalarda panja kuchi o'ng qo‘l (kg): 4,8±0,3 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 6,9±0,1 sm ga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 3,8±0,5 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 5,8±0,2 sm ga teng bo‘ldi.

O‘g‘il bolalarda 30m. ga yugurishda ko‘rsatilgan natijalar 5 yoshlilarda 11 soniyaga teng bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 10 soniyaga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda 11,5±0,3 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 11±0,4 sm ga teng bo‘ldi.

O‘g‘il bolalarda moksimon yugurish 4x10 m ko‘rsatilgan natijalar 5 yoshlilarda 18,2±1,5 soniyaga teng bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 17,5±0,5 soniyaga teng bo‘ldi. 5 yoshli qiz bolalarda 18,7±0,68 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko‘rsatkich 17,9±0,6 sm ga teng bo‘ldi.

Maktabgacha yoshda tananing yirik mushaklari endigina shakllana boshlaydi, shuning uchun bolalar (ayniqsa, 4 yoshda) hali bu mushaklar ishtirok etadigan koordinatsion harakatlarni yaxshi o‘zlashtirmagan bo‘ladi. Bu vaqtda qo‘l harakatlarini tez o‘zlashtirib olishiga yordam beruvchi mayda mushaklar intensiv
shakllanishi yuzaga kela boshlaydi. Bu bilan bolalarning antropometrik xususiyatlarini qo‘l harakati chastotasi ko‘rsatkichlari, harakatlanayotgan obyekt
reaksiyasini, umumiy va harakat reaksiya vaqti bilan ishonchli o‘zaro bog‘liqligini tushuntirish mumkin.

Chaqqonlik qobiliyati qo‘rsatkichlari bilan bilak dinamometriyasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, qizlarda ishonchli o‘zaro bog‘liqliklar mavjud emas.

Bolalar ulg‘aygan sari, o‘g‘il bolalarda harakat faoliyati, ya’ni tezlik qobiliyati va mushak kuchi ushbu turlarda o‘zaro bog‘liqliklar bilan ifodalanadi, qizlarda esa, egiluvchanlik ko‘rsatkichlari tobora muhim ahamiyat kasb etib boradi. Yoshi ulg‘aygan sari qizlarda ishonchli bog‘liqlik soni kamayib boradi (3 yoshdan 7 yoshgacha), o‘g‘il bolalarda esa, aksincha, ko‘payib boradi (4 yoshdan 7 yoshgacha).

Shunday qilib, harakatlar faoliyati (lokomotor) dagi chaqqonlik qobiliyati asosan tezlik ko‘rsatkichi bilan, qo‘lniki esa – kuch va egiluvchanlik qobiliyati
bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘g‘il bolalar ulg‘aygan sari yugurish koordinatsiyasini o‘zlashtirganda, biomexanik tarkibida o‘xshash harakatlar faoliyati o‘rtasida ijobiy bog‘liqliklar ko‘payadi, qizlarda esa, bu tamoyil ko‘proq qo‘ldagi chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlari o‘rtasida ko‘rinadi. O‘g‘il bolalar va qizlarda asosiy jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini belgilovchi ko‘rsatkichlar o‘rtasida o‘z-aro bog‘liqliklar kuzatiladi. Ularning har birini “toza shaffof” baholash mumkin emas, shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalar o‘rtasida iste’dodli suzuvchilar, gimnasikachi va yengil atletchilarni tanlashdan boshlash kerak, lekin umuman olganda, bolalarni harakat qobiliyatiga qarab tanlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalar ulg‘aygan sari harakat qobiliyati ko‘rsatkichlari bilan ruhiy (aqliy) jarayonlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik
aniqroq namoyon bo‘lishi kuzatiladi.

Xulosa: Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili davomida ma’lum bo‘ldiki, 5-6 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha yetarlicha ma’lumotlar juda kam. Maktabgacha tarbiya muassasalarida mashg‘ulotlarni tashkil etish masalalari ishlab chiqilmagan, pedagogik jarayon yo‘nalishlari bo‘yicha ilmiy tasdiqlangan ma’lumotlar yetarli emas. Maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqqonlik qobiliyatining o‘ziga xos xususiyatlari va uning yoshga nisbatan o‘zgaruvchanligini o‘rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, bolalarning yoshga oid rivojlanishi bilan chaqqonlik qobiliyati turli ko‘rinishlarining o‘ziga xosligi ortadi, uning tuzilishi o‘zgaruvchan bo‘ladi. Maktabgacha ta’lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya jarayoniga milliy o‘yinlar va musobaqa tarzidagi o‘yin uslublarini kiritish bolalarda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otishga, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga hamda dastur materiallarini yanada mustahkam egallashga yordam berdi.

Adabiyotlar

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. 1 том. Дарслик. ИТА-ПРЕСС. Т. – 2014 й. 269 б.

2. Зациорский В.М., “Исследование переноса тренировонности в циклических локомоциях” кан.диссертация. М.1961 г.

3. Фарфель В.С. Двигательные способности. Теория и практика физической культуры. – 1977. – №12. – с.27 – 30.

4. Лях В.И. «Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризуюўих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции» Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практ. физич. культуры. – 1996. – № 11. – С.20-25.

5. Ливицкий А.Н. умумий таҳрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.1995. 458 б.

6. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: “Ilm Ziyo” nash. 2006.

ERKIN KURASH SPORT TURI BILAN SHUGU‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING JISMONIY YUKLAMALARDAN SO‘NG YURAK URISH CHASTOTASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Reymbaeva Roza Saparbaevna.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Biologiya fanlari nomzodi

Kalit so‘zlar: *yosh sportchilar, erkin kurash, yurakning nasos funksiyasi, yurak urish chastotasi, garvard step-testi.*

Ключевые слова: *юные спортсменов, вольная борьба, насосная функция сердца, частота сердечных сокращение, гарвард степ-тест.*

Keywords: *young athletes, freestyle wrestling, heart pump function, heart rate, Harvard step-test.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo miqyosida jismoniy mashg‘ulotlar asosida organizmning jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini oshirish, ekstremal tabiiy iqlim sharoitlari uchun sog‘lomlashtirish dasturi ishlab chiqish hamda ularning nazariy va ilmiy asoslarini tadqiq etish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Harakat faolligi bolalar organizmining o‘sishi va rivojlanishi jarayonida yurak faoliyatining regulyatsiyasi hamda moslashuv mexanizmlariga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi Tadqiqotchilarni muntazam mushak mashqlari bilan shug‘ullanadigan sportchilarda yurak qisqarishlar chastotasi hamda qonning zarba hajmi o‘zgarish qonuniyatlarini o‘rganish masalasi katta qiziqish uyg‘otmoqda. [1,2].

Erkin kurash Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1904 jilda kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar erkin kurash sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda. Shu bilan birga, bolalarda yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlari o‘zgarishining o‘ziga xos jihatlari yetarlicha o‘rganilmaganligicha qolmoqda [3].

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Tezkor-kuch sifatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sport turlarida yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy ishlar soni nisbatan kam (I.Sh. Mutaeva, 2000; R.S.Safin, 2002; G.N.Xayrullina, 2003; R.Sh.Shayxiev, 2006; I.I. Fayzraxmanov, 2006; S.N.Pavlov, 2008, A.S.Sultansuynov 2023). Biroq, ushbu tadqiqotlarning asosiy qismi kattalar organizmidagi yurak faoliyatini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, bolalarda yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha yetarli darajada ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmagan. 7–10 yoshli bolalar erkin kurash sport turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanish jarayonida yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlarining moslashuv xususiyatlari deyarli o‘rganilmagan. [4,5]

Tadqiqotning maqsadi 7–10 yoshli muntazam ravishda erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yurakning nasos funksiyasini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi:

7–8, 8–9 va 9–10 yoshli, uch yil davomida muntazam ravishda erkin kurash sport turi bilan shug‘ullangan bolalarda yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlarini tinch holatda o‘rganish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Tajribalar sentyabr, yanvar va may oylarida, ya’ni o‘quv-mashg‘ulot yilining boshi, o‘rtasi va yakunida o‘tkazildi. Yurak qisqarishlari chastotasi (YQCh) mushak yuklamasidan oldin va mushak yuklamasidan keyingi tiklanish davrida o‘rganildi. Yuklama vositasi sifatida Garvard step-testi qo‘llanildi. Olingan natijalardagi farqlar ishonchliligi Styudentning t-mezonining standart qiymatlari yordamida aniqlashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. 7–10 yoshli, muntazam ravishda erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi 108 nafar o‘g‘il bolalar Nukus shahridagi Qoraqalpog‘iston Respublikasi sport maktabi №1 va №2 da tajriba o‘tkazildi. Tadqiqotlar yil davomida uch marotaba – o‘quv-mashg‘ulot yilining boshida, o‘rtalarida va yakunida (sentyabr, yanvar, may oylarida) bir xil hafta kunlarida va kunning bir xil vaqtida (ertalabki mashg‘ulotlarda) o‘tkazildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning yoshi birinchi yilda 7–8 yosh, ikkinchi yilda 8–9 yosh, uchinchi yilda esa 9–10 yoshni tashkil qildi. Tajriba va nazorat guruhlariga kirgan erkin kurashchilarning umumiy soni 108 nafarni tashkil etdi. Yurakning nasos funksiyasi ko‘rsatkichlarini qayd etishdan oldin sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari (bo‘y uzunligi, tana massasi, ko‘krak qafasi hajmi) hamda arterial bosimi o‘lchandi.

Sportchilar yoshi va sport tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib 3 guruhga ajratildi: 1-guruh 7–8 yosh (shug‘ullanish tajribasi 1-yil), 2-guruh 8–9 yosh (shug‘ullanish tajribasi 2 yil), 3-guruh 9–10 yosh (shug‘ullanish tajribasi 3-yil). Tadqiqotlar o‘quv-mashg‘ulot yilining boshida, o‘rtasida va yakunida (sentyabr, yanvar, may oylarida) amalga oshirildi. Yurak qisqarishlari chastotasi (YQCh) sportchilarning yotgan holatida, tinch holatida o‘rganildi.

Erkin kurash sport turi bilan muntazam ravishdachi shug‘ullanivchi o‘g‘il bolalarda mashg‘ulotlarning birinchi yili davomida 7–8 yoshli sportchilarda yurak qisqarishlari chastotasi (YQCh) 6,2 zarb/daq. ga kamaydi (85,6 ± 1,9 dan 79,4± 1,3 gacha; P<0,05) (1-jadvalga qarang). Biroq ikkinchi yil mashg‘ulotlari boshlanishiga (sentyabr oyiga) kelib, yozgi ta’til davrida mazkur bolalarda YQCh 1,3 zarb/min ga ortishi qayd etildi va bu ortish statistik jihatdan ishonarli bo‘ldi. Yozgi ta’til davrida qayd etilgan YQCh oshishi faqatgina erkin kurash sport turi bilan bir yil shug‘ullangan sportchilarga xos holat sifatida namoyon bo‘ldi.

Erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi o‘g‘il bolalarda yurakning nasos funksiyasi va yurak qisqarishlari chastotasi ko‘rsatkichlari

1-Jadval

Shug‘ullanish vaqti, yil	Yoshi	Tadqiqot o‘tkazilgan vaqt	Guruh	YuQCh, zarb/daq	
				$\overline{X}$	± σ
1	7—8 yosh (n=36)	Sentyabr	TG (n=18)	84,6	1,8
			NG (n=18)	**84,9**	**1,5**
		Yanvar	TG (n=18)	80,4	1,8
			NG (n=18)	**83,8**	**2,3**
		May	TG (n=18)	78,4	1,2
			NG (n=18)	82,9	2,2
2	8—9 yosh (n=36)	Sentyabr	TG (n=18)	77,1	1,4
			NG (n=18)	82,2	2,3
		Yanvar	TG (n=18)	75,5	1,8
			NG (n=18)	81,1	2,1
		May	TG (n=18)	73,2	2
			NG (n=18)	80,7	1,6
3	9—10 yosh (n=36)	Sentyabr	TG (n=18)	73,9	2
			NG (n=18)	80,2	2,2
		Yanvar	TG (n=18)	72,3	1,7
			NG (n=18)	79,6	1,7
		May	TG (n=18)	68,5	1,8
			NG (n=18)	79,2	2

Sport tayyorgarligining keyingi bosqichlarida yozgi ta’til davrida YQCh oshishi kuzatilmadi. Tadqiqotlarning ikkinchi yilida erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi (8–9 yoshli) sportchilarda YQCh 3,9 zarb/min ga kamaydi (77,1±1,4 dan 73,2±2,1 gacha; P<0,05). Uchinchi yil davomida muntazam mushak mashqlari jarayonida esa yosh sportchilarning YQCh 5,4 zarb/min ga kamaydi (73,9 ± 2,1 dan 68,5 ± 1,9 gacha; P<0,05). Shunday qilib, erkin kurash sport turida mashg‘ulotlar jarayonida YQChning pasayishi kuzatildi. Uch yil davomida erkin kurash bilan shug‘ullangan sportchilarda YQChning umumiy kamayishi 15,1 zarb/min ni tashkil qildi (P<0,01). Biroq, uch yillik o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida YQCh pasayish sur’atlari bir xil bo‘lmadi. Erkin kurash sport turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari davomida yuklamalar ta’sirida eng sezilarli pasayish birinchi va uchinchi yillarda qayd etildi, ikkinchi yilda esa bu o‘zgarishlar nisbatan kamroq namoyon bo‘ldi. Shuningdek, birinchi yil davomida YQChning eng katta kamayishi o‘quv-mashg‘ulot yilining birinchi yarmida, ya’ni sentyabrdan fevral oyigacha bo‘lgan davrda kuzatildi. Demak, yosh erkin kurashchilarda YQCh o‘zgarishlari uch yillik o‘quv-mashg‘ulotlar davomida o‘quv yili mobaynida hamda bir xil emasligi aniqlanadi.

Xulosa. Erkin kurash sport turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanayotgan bolalarda yurak qisqarishlar chastotasining (YQCh) eng sezilarli pasayishi mashg‘ulotlarning birinchi va uchinchi yillarida kuzatiladi. Muntazam mashg‘ulotlar davomida yosh erkin kurashchilarda YQChning eng katta o‘zgarishlari o‘quv-mashg‘ulot yilining birinchi yarmida sentyabr–fevral oylarida ortadi. Yozgi ta’til davrida erkin kurash sport turi bilan bir yil shug‘ullangan bolalarda YQChning ishonchli oshishi qayd etiladi. Sportchilarning shug‘ullanish vaqti ortishi bilan yosh sportchilarda yurak qisqarishlar chastotasining standartlashtirilgan jismoniy yuklamaga bo‘lgan reaksiyasi sezilarli darajada pasayadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Султансуйнов А.С., Некоторые аспекты изучения функциональных резервов организма спортсменов в условиях Каракалпакстана // Хоразм Маъмун Академияси Ахборотномаси. – Хива. – 2022-йил, №2, 71-73-б (03.00.00, №12).

2. Тараканов Б. И., Апойко Р. Н. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах Олимпийских игр //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 4 (98). – С. 160-165.

3. Ибрагимов, И.Ф. Особенности изменений показателей насосной функции сердца у мальчиков 8-14 лет, систематически занимающихся греко-римской борьбой / И.Ф. Ибрагимов // Автореф. дисс. … канд. биол. наук: 03.03.01:Тат. гос. гум.-пед. ун-т. – Казань, 2010. – 23 с.

4. Ибрагимов, И.Ф. Изменение частоты сердечных сокращений в покое, у мальчиков 8-14 лет, регулярно занимающихся греко-римской борьбой / И.Ф. Ибрагимов, Т.С. Власова, А.М. Садыкова [и др.] // Научно-практический журнал «Учёные записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана». – 2019. – Т.237 (I). – С. 72-77.

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

R.A. Ernazarova

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

Kalit so‘zlar: *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimoylashuv, mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *Адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными возможностями, нозология инвалидности, виды параспорта, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, процесс тренировок.*

Keywords: *Adaptive physical culture and sports, persons with disabilities, disability nosology, parasport types, integration, adaptation, corrective tools and methods, socialization, training process.*

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni salomatlik darajasini yaxshilash hamda ularning harakat faolligini oshirishda hozirgi kunda ko‘plab imkoniyatlar yaratilmoqda. Shu bilan birga eshitish qobiliyatida buzilishi bor sportchilarni tayyorlash vestibulyar funktsiyalarni yaxshilashda tuzatish vazifalarini hal qilishni o‘z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda harakatlarni muvofiqlashtirish, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish, fazo va makonda bajariladigan harakatlarni aniq yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantirish, vosita harakatlarini o‘zlashtirish, vosita tajribasini shakllantirish kabi vazifalar belgilab qo‘yilgan. Ushbu maxsus vazifalar harakatlarni oqilona rejalashtirish va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash tizimini shakllantirish, harakatlarning tezligi va ritmini aniqlash va nazorat qilish, vosita va usullar me’yorini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda maksimal natijaga erishish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish. 2. Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. 3. Ishlab chiqilgan metodikani pedagogik tajribada ilmiy asoslash.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). N.K. Svetlichnayaning ko‘p yillik ilmiy izlanishlarida maxsus olimpiya o‘yinlarini Mamlakatimizda rivojlantirish hamda ommalashtirish tizimini ishlab chiqqan. Shu bilan birga maxsus olimpiya o‘yinlarini o‘tkazishda aqli zaif bolalarning individual xususiyatlariga qarab guruhlarga ajratb quvnoq startlar tashkil qilgan. Bundan tashqari intellektual qobiliyatida nuqsonlari bo‘lgan sportchilarning nozologik xususiyatlari umumiy mashg‘ulot vazifalari doirasini ma’lum darajada kengaytirishni talab qilishni ta’kidlab o‘tgan. Aqli zaif shaxslarni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish uchun hayotning sog‘lom rejimi va siklini boshdan kechirish imkoniyatini ta’minlash kabi muammolarni hal qilish kerakligini o‘z maruzalarida bayon qilgan. Shu bilan birga tanlov va xoxishlariga ko‘ra o‘z-oz’ini nazorat qilish fazilatlarini rivojlantirish va m’eyoridagi ijtimoiy imtiyozlarni ta’minlash; ta’lim, o‘qitish,o‘rgatish tibbiy yordam ko‘rsatish va normal o‘lchamdagi va sport inshoatlarini moslashtirish hamda individual va umumiy xizmatlarni tashkil etish lozimligini o‘quv-uslubiy manbalarida ma’lumot sifatida bergan [154; 147-b].

S.O.Filippovning fikriga ko‘ra jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni maktabgacha yoshdan harakat faolligini oshirishga e’tibor qaratish lozim deyilgan. Shu bilan birga mashq qilish va musobaqalarda ishtirok etish aqliy qobiliyatida nuqsonlari bo‘lgan shaxslarning hayot aylanishini me’yorlashtirishga yordam beradi va sog‘lom sportchilarga berilgan imkoniyatlarga mos keladigan tarzda mashg‘ulotlar o‘tkazish va musobaqalarda qatnashish uchun imkoniyatlar yaratish, eng ommabop sport turlari bilan shug‘ullanish imkoniyatini yaratish kabi alohida muammolarni hal etishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar sog‘lom sportchilar uchun mo‘ljallangan ommaviy sport inshootlaridan foydalanish, sog‘lom sportchilar uchun odat bo‘lganidek, yil davomida sport tadbirlarini ta’minlash, dam olish, kayfiyat va g‘amxo‘rlik qilish, sportchilar bilan muloqot qilish, jamoat hayotida ishtirok etish uchun imkoniyatlar yaratish hamda imkoniyatlar yaratish aqliy nuqsonlari bo‘lgan odamlarga o‘z imidjini yaxshilashga yordam beradigan hayotiy tajribaga ega bo‘lish, o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi qadrlashga yordam bershini ta’kidlab o‘tishgan [171; 458-b].

Bizning fikrimizcha, moslashuvchan sportning umumiy uslubiy tamoyillarini amalga oshirish aniq nozologik jihatdan aniqlangan xususiyatga ega. Ong va faollik tamoyilini amalga oshirish aqliy zaiflashuvi bo‘lgan sportchilarning nozologik xususiyatlari bilan murakkablashishi tamoyillarini amalga oshirish lozimligi aniqlangan.

L.Iplaksinning ko‘p yillik ilmiy izlanishlarida ichki ishlar tizimidagi ko‘rish qobiliyatidagi nuqsoni bor hodimlarni maxsus korreksion dastur ishlab chiqqan. Shu bilan birga eshitish qobiliyatini yo‘qotgan va ko‘rish qobiliyati buzilgan sportchilar bilan sport mashg‘ulotlarida vizualizatsiya maxsus namoyish usullaridan foydalanishni o‘z ichiga olishini aytib o‘tgan. Eshitish qobiliyatini yo‘qotgan sportchilar uchun ko‘rish eshitish sezgilarining yetishmasligi, cheklangan daktil-nutq aloqasi va boshqalar tufayli cheklangan idrok bilan belgilanadi va eshitish qobiliyatining yo‘qolishi vizual, taktil va kinestetik hislar bilan qoplanishini aytib o‘tgan. Bundan tashqari ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor sportchilar uchun ko‘rgazmalilik tamoyili ko‘rish, eshitish, taktil va kinestetik fazilatlar, tayanch-harakat tizimi

shikastlangan sportchilar uchun nozologik guruhlardan sensorli tizimlardan kompleks foydalanishni aytib o‘tgan [145; 58-b].

L.I.Solntsevaning ko‘p yillik ilmiy izlanishlarida maktabgacha va maktab yoshidagi ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor bolalarni psixologik holatini yaxshilashda tiflopsixologiya vosita va usullarini ishab chiqqan. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor bolalarni mashg‘ulotlarini tashkil etishda tizimlilik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish, bir tomondan, mashg‘ulotlar ta’sirining uzluksizligini, sport mashg‘ulotlari jarayonining yaxlitligi va uzluksizligini ta’minlashni nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, butun hayot davomida sport bilan shug‘ullanish imkoniyati va zaruriyatini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy faoliyatning optimal darajasiga erishish va uni saqlashga e’tibor qaratgan. Shunday qilib, maxsus kontseptual qoidalarini ishlab chiqqan [163; 25-b].

Bizning fikrimizga ko‘ra eng yuqori yutuqlarga yo‘naltirilganlik tamoyili moslashtirilgan sportning ikkita tarkibiy qismi Paralimpiya va Surdolimpiya turlari doirasida olimpiya va noolimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimining o‘xshash tamoyiliga to‘liq mos ravishda amalga oshiriladi.

V.N. Plotonovning ko‘p yillik ilmiy izlanishlarida ham sportchilarni olimpiya o‘yinlariga tayyorlash tizimini hamda strategiyasini ishlab chiqqan. Shu bilan birga paralimpiya sportining cho‘qqisi paralimpiya o‘yinlari bo‘lib, unda parasportchilar mubolag‘asiz, yutuqlarni namoyish etadilar, so‘nggi yillarda musobaqa sezilarli darajada kuchaygan, vakillari paralimpiya o‘yinlariga ega bo‘lgan mamlakatlar soni ko‘payganini o‘quv-uslubiy manballarida ko‘rishimiz mumkin [147; 12-b].

V.S.Dmitriyevning ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni sog‘lomlashtirishda adaptiv jismoniy tarbiya muhim vosita ekanligi ilgari surulgan. Shu bilan birga paralimpiya mukofotlari, jamoalar sezilarli natijalarga erishmoqdalar, norasmiy jamoalar jadvalida yetakchilar almashmoqda deb parasport turlaini ommalashtirishga ham o‘z xissasini qo‘shgan. Shu kabi tendentsiyalar surdolimpiya o‘yinlarida ham kuzatilmoqda. Shuni ta’kidlash kerakki, adaptiv sportda eng yuqori yutuqlarga yo‘naltirilganlik tamoyilining mexanik ravishda amalga oshirilishi, sportning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi deb aytib o‘tgan [34; 60-b].

F.M.Murodovning ko‘p yillik ilmiy izlanishlarida imkoniyati cheklangan surdo bolalarda harakat soxasini rivojlantirishga qaratilgan oxista qadam dasturini ishlab chiqqan. Shu bilan birga imkoniyati cheklangan bolalarni reabilitatsiya va moslashuv yo‘nalishidan rekord o‘rnatish va medallarni qo‘lga kiritishga ustuvorliklarni o‘zgartirishni o‘z ichiga olgan muammolar, tasniflashning ma’naviy va axloqiy muammolarni bartaraf etish yechimlarini o‘z ichiga oladi [59; 1656-b].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi va maksimal yuklanishga moyilligining birligi, yuklamalarning to‘lqinsimonligi va o‘zgaruvchanligi, mashg‘ulot jarayonining siklik xususiyati, mashg‘ulot jarayonining birligi va qo‘shimcha mashg‘ulot omillari bilan musobaqa faoliyatining o‘zaro bog‘liqligi o‘quv jarayonining samaradorligi va jarohatlarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘risida”gi qarori

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

4. Mirjamalov M.X. Ko‘rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o‘rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.

5. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]

6. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o‘rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103

QORAQALPOG‘ISTON HUDUDIDA YASHOVCHI ZAHARLI ILONLAR ZAHRINING FERMENTATIV FAOLLIGI VA TOKSIK TA’SIRINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

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

Kalit so‘zlar: *zaharli ilonlar, ilon zahri, fermentativ faollik, toksik ta’sir, proteaza, fosfolipaza, Qoraqalpog‘iston.*

Ключевые слова: *ядовитые змеи, змеиный яд, ферментативная активность, токсическое действие, протеаза, фосфолипаза, Каракалпакстан.*

Keywords: *poisonous snakes, snake venom, enzymatic activity, toxic effect, protease, phospholipase, Karakalpakstan.*

Hozirgi kunda zaharli hayvonlar zahri tarkibini o‘rganish biologiya, biokimyo, tibbiyot va farmakologiya sohalarida muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zaharli ilonlar zahri tarkibidagi biologik faol moddalar va fermentlarning organizmga ta’sir mexanizmlarini aniqlash ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. Ilon zahri murakkab biokimyoviy moddalardan tashkil topgan bo‘lib, uning tarkibida turli fermentlar, neyrotoksinlar, gemotoksinlar, sitotoksinlar va boshqa biologik faol komponentlar mavjud. Ushbu moddalar inson va hayvon organizmiga kuchli toksik ta’sir ko‘rsatadi hamda qon aylanish tizimi, nerv tizimi va mushak faoliyatiga salbiy ta’sir etadi. Markaziy Osiyo hududi, xususan Qoraqalpog‘iston Respublikasi tabiiy-geografik sharoiti jihatidan turli xil zaharli ilonlar yashashi uchun qulay hudud hisoblanadi. Ushbu hududda cho‘l va yarim cho‘l zonalari keng tarqalgan bo‘lib, bu yerda zaharli ilonlarning bir necha turlari uchraydi. Ularning zahri tarkibi ekologik omillar, iqlim sharoiti, oziqlanish manbalari va yashash muhiti ta’sirida shakllanadi. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik xususiyatlarini o‘rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Ilon zahri tarkibini o‘rganishning ahamiyati shundaki, undagi fermentlar va toksik moddalar biologik faol komponentlar sifatida tibbiyotda qo‘llanilishi mumkin. Masalan, ayrim ilon zahri fermentlari qon ivishini boshqarish, og‘riqni kamaytirish, yallig‘lanishga qarshi preparatlar yaratish va onkologik kasalliklarni davolashda qo‘llanilmoqda. Shu bilan birga, ilon zahri tarkibidagi fermentlarning organizmga ta’sir mexanizmini o‘rganish zaharlanish holatlarida samarali antizahar vositalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega[1]. Zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi ularning toksik ta’sirini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Fermentlar hujayra membranalarini parchalaydi, qon tomirlariga zarar yetkazadi, nerv impulslarini bloklaydi va organizmda turli patologik jarayonlarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, proteolitik fermentlar, fosfolipazalar, gialuronidaza va boshqa fermentlar zaharning organizm bo‘ylab tez tarqalishiga yordam beradi. Shu sababli zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligini boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirish ilmiy jihatdan muhim hisoblanadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida zaharli ilonlar zahri tarkibini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik xususiyatlarini boshqa hududlardagi o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirib o‘rganish bo‘yicha ilmiy ma’lumotlar yetarli darajada emas. Bu esa mazkur yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borishni yanada dolzarb etadi. Shu nuqtai nazardan, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish biologik, tibbiy va ekologik jihatdan muhim ilmiy yo‘nalish hisoblanadi. Ushbu tadqiqotlar orqali zahar tarkibidagi biologik faol moddalar aniqlanadi, ularning organizmga ta’siri o‘rganiladi va kelajakda farmakologik preparatlar yaratish imkoniyatlari kengayadi. Mazkur maqolaning maqsadi Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirining o‘ziga xos xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirib o‘rganishdan iborat. Zaharli ilonlar zahrining tarkibi va fermentativ faolligini o‘rganish biologiya va tibbiyot sohasida keng tadqiq etilgan ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ilon zahri murakkab biokimyoviy tizim

bo‘lib, uning tarkibida fermentlar, neyrotoksinlar, gemotoksinlar va sitotoksinlar mavjudligi qayd etilgan. Ushbu komponentlar organizmga kuchli toksik ta’sir ko‘rsatib, hujayra membranasini buzadi, qon aylanish tizimini izdan chiqaradi va nerv tizimiga salbiy ta’sir etadi. S.E. Gasanov, R.K. Dagda va E.D. Rael tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ilon zahri tarkibidagi fosfolipaza A_2, metalloproteinazalar va sitotoksinlar zaharlanish jarayonida asosiy rol o‘ynashi ko‘rsatib berilgan[5]. Ushbu fermentlar to‘qimalarning nekrozi, gemorragik jarayonlar, nerv tizimining shikastlanishi va qon ivishining buzilishiga olib kelishi aniqlangan. Tadqiqotchilar ilon zahri tarkibidagi fermentlar farmakologik jihatdan ham muhim ekanligini ta’kidlaydi. Zamonaviy proteomik tadqiqotlarda ilon zahri tarkibida uchraydigan fermentlarning tarkibi va faolligi ilon turiga hamda geografik hududga bog‘liq holda farqlanishi aniqlangan. Chenying Yang va hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotda ilon zahri tarkibida fosfolipaza A_2, L-amino kislota oksidaza, metalloproteinazalar va Kunitz tipidagi proteazalar mavjudligi hamda ularning toksik ta’siri turli darajada ekanligi ko‘rsatib berilgan. Bu esa zahar tarkibi hududiy sharoitga bog‘liq holda o‘zgarishini tasdiqlaydi. Kobra zahri tarkibini o‘rganish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda zaharning asosiy qismini fosfolipaza A_2 va uch barmoqli toksinlar (3FTx) tashkil etishi aniqlangan. Shuningdek, gialuronidaza, serin proteaza, metalloproteinaza va boshqa fermentlar zaharning fermentativ faolligini belgilashi qayd etilgan. Ushbu fermentlar organizmga tez tarqalish, hujayralarni parchalanishi va nerv impulslarining bloklanishiga olib keladi [2]. Ilon zahri fermentlarining biologik va farmakologik xususiyatlarini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, fosfolipaza A_2 fermenti hujayra membranasini parchalaydi, shish va nekroz jarayonlarini keltirib chiqaradi hamda yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Metalloproteinazalar esa qon tomir devorlarini shikastlab, gemorragik jarayonlarni kuchaytiradi. Shu sababli zahar fermentlarini o‘rganish antizahar preparatlarini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ayrim tadqiqotlarda ilon zahri tarkibidagi fermentlarning antibakterial, yallig‘lanishga qarshi va farmakologik xususiyatlari mavjudligi aniqlangan. Bu esa ilon zahri biologik faol modda sifatida tibbiyotda qo‘llanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ilon zahri tarkibidagi fermentlar va toksik moddalar ilon turiga, yashash hududiga va ekologik sharoitga bog‘liq holda farqlanadi[2]. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirini boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirib o‘rganish ilmiy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi.

Qoraqalpog‘iston hududi tabiiy-geografik sharoiti jihatidan cho‘l va yarim cho‘l zonalariga kiradi. Ushbu hududda zaharli ilonlarning bir necha turlari uchraydi va ularning zahri tarkibi ekologik sharoitga mos ravishda shakllanadi. Iqlimning keskin kontinental bo‘lishi, yozning issiq va quruq, qishning esa sovuq bo‘lishi zaharli ilonlar organizmida biokimyoviy jarayonlarning o‘ziga xos shakllanishiga olib keladi. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi boshqa hududlarda yashovchi o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan ma’lum darajada farqlanishi mumkin. Ilon zahri murakkab biokimyoviy tizim bo‘lib, uning tarkibida proteolitik fermentlar, fosfolipaza A_2, gialuronidaza, metalloproteinaza, serin proteaza, L-amino kislota oksidaza va boshqa biologik faol moddalar mavjud[2,4,6]. Ushbu fermentlar zaharning asosiy toksik ta’sirini belgilaydi. Fermentlar hujayra membranasini parchalaydi, qon tomirlarini shikastlaydi, mushak to‘qimalarini yemiradi va nerv tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada organizmda gemorragik jarayonlar, nekroz, falajlanish va yurak-qon tomir faoliyatining buzilishi kuzatiladi. Qoraqalpog‘iston hududida uchraydigan zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi asosan proteolitik fermentlar va fosfolipaza faoliyati bilan tavsiflanadi. Proteolitik fermentlar oqsillarni parchalaydi, to‘qimalarning yemirilishiga olib keladi va zaharning organizm bo‘ylab tez tarqalishiga yordam beradi. Fosfolipaza fermenti esa hujayra membranasini buzib, yallig‘lanish va shish jarayonlarini kuchaytiradi[7]. Gialuronidaza fermenti esa zaharning to‘qimalar orasida tez tarqalishini ta’minlaydi. Bu esa zaharning umumiy toksik ta’sirini kuchaytiradi.

Boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirganda, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi ilonlar zahrida gemotoksik ta’sir ustunligi kuzatiladi. Gemotoksinlar qon ivish jarayonini buzadi, qon tomir devorlarini shikastlaydi va ichki qon ketish holatlarini keltirib chiqaradi. Neyrotoksik ta’sir esa ayrim ilon turlarida kuchliroq namoyon bo‘ladi. Masalan, kobra zahri asosan nerv tizimiga ta’sir qilib, nafas olish mushaklarini falajlaydi. Viperalar esa ko‘proq gemorragik va nekrotik ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa zahar tarkibidagi fermentlar miqdori va faolligiga bog‘liq[6,7].

Ilon zahri fermentativ faolligining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri uning ekologik muhitga moslashgan holda shakllanishidir. Quruq iqlim sharoitida yashovchi ilonlar zahri kuchliroq proteolitik va gemotoksik ta’sirga ega bo‘lishi mumkin. Bu esa o‘lja organizmini tezda falajlash va ov jarayonini samarali amalga oshirish uchun zarur hisoblanadi[3,4]. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi boshqa hududlardagi ilonlar zahri bilan solishtirganda ma’lum darajada kuchli yoki o‘ziga xos bo‘lishi mumkin. Zaharli ilonlar zahrining toksik ta’siri organizmga tushgan zaharning miqdori, tarkibi va fermentativ faolligiga bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Zaharlanish natijasida organizmda gemoliz, nekroz, mushak to‘qimalarining yemirilishi, qon ivishining buzilishi va nerv tizimining shikastlanishi kuzatiladi. Ayrim hollarda zahar yurak faoliyatiga ham ta’sir qilib, o‘lim holatiga olib kelishi mumkin. Shu sababli zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligini o‘rganish tibbiyotda antizahar preparatlarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ilon zahri tarkibidagi fermentlar farmakologik jihatdan ham muhim hisoblanadi. Ayrim fermentlar yallig‘lanishga qarshi, antibakterial va og‘riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega. Bu esa ilon zahri tarkibidan yangi dori vositalari yaratish imkoniyatini beradi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ilon zahri tarkibidagi biologik faol moddalar onkologiya, kardiologiya va nevrologiya sohalarida qo‘llanilishi mumkinligini ko‘rsatmoqda. Umuman olganda, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’siri boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirganda o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu xususiyatlar ilon turiga, yashash hududiga, iqlim sharoitiga va ekologik omillarga bog‘liq holda shakllanadi. Shu sababli mazkur yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar biologiya va tibbiyot sohalari uchun muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Xulosa: Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’siri o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ilon zahri tarkibida mavjud bo‘lgan proteolitik fermentlar, fosfolipaza A_2, gialuronidaza, metalloproteinaza va boshqa biologik faol moddalar zaharning organizmga kuchli ta’sir ko‘rsatishini ta’minlaydi[2,4,6]. Ushbu fermentlar hujayra membranasini parchalaydi, qon aylanish tizimini izdan chiqaradi, mushak va to‘qimalarda nekrotik jarayonlarni keltirib chiqaradi hamda nerv tizimiga salbiy ta’sir etadi. Adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra, Qoraqalpog‘iston hududida uchraydigan zaharli ilonlar zahrida asosan gemotoksik va proteolitik ta’sir ustunligi kuzatiladi. Bu esa hududning iqlim sharoiti, ekologik muhiti va ilonlarning yashash sharoitiga bog‘liq holda shakllangan. Boshqa o‘ta zaharli ilonlar zahri bilan solishtirganda, ayrim turlarda neyrotoksik ta’sir kuchliroq, ayrimlarida esa gemorragik va nekrotik ta’sir ustunligi aniqlanadi. Bu esa zahar tarkibining turli ilon turlarida farqlanishini ko‘rsatadi. Shuningdek, zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligini o‘rganish tibbiyot va farmakologiya sohalari uchun muhim ahamiyatga ega. Ilon zahri tarkibidagi fermentlar asosida antizahar preparatlari ishlab chiqish, zaharlanish holatlarida samarali davolash usullarini yaratish va yangi dori vositalarini ishlab chiqish imkoniyati mavjud. Bu esa zaharli ilonlar zahri tarkibini chuqur o‘rganish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Mazkur tadqiqot natijalari Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirini nazariy jihatdan yoritib berdi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda laboratoriya va eksperimental tadqiqotlar olib borish, zahar tarkibini biokimyoviy jihatdan chuqur tahlil qilish hamda boshqa hududlardagi zaharli ilonlar zahri bilan solishtirib o‘rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Umuman olganda, zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirini o‘rganish biologiya, ekologiya, tibbiyot va farmakologiya sohalarining rivojlanishiga xizmat qiladi hamda inson salomatligini muhofaza qilishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Уткин Ю.Н. Яды змей: состав, свойства и механизмы действия. – Москва : Наука, 2010. – 320 с.
2. Орлов Н.Л., Туниев Б.С. Ядовитые змеи Кавказа и Средней Азии. – Москва : Товарищество научных изданий КМК, 2012. – 344 с.
3. Халматов Х.Х. Zoologiya (umurtqali hayvonlar). – Toshkent : O‘qituvchi, 2005. – 320 b.
4. Атаев Ш.А., Норбоева Г.А. Umurtqali hayvonlar zoologiyasi. – Toshkent : Fan va texnologiya, 2018. – 336 b.

5. Gasanov S.E., Dagda R.K., Rael E.D. Snake venom cytotoxins, phospholipase A2s, and Zn2+-dependent metalloproteinases: mechanisms of action and pharmacological relevance // Toxins. – 2014. – Vol. 6, No. 3. – P. 1–19.

6. Tasoulis T., Isbister G.K. A review and database of snake venom proteomes // Toxins. – 2017. – Vol. 9, No. 9. – P. 1–23.

7. Yang C., Zhang Q., Wang Y. et al. Proteomic analysis of snake venom and its biological activity // Journal of Proteomics. – 2023. – Vol. 280. – P. 104912.

QORAQALPOG‘ISTON HUDUDIDA YASHOVCHI ZAHARLI ILONLARNING EKOLOGIK SHAROITGA BOG‘LIQ TOKSIK XUSUSIYATLARI VA BIOLOGIK FAOL MODDALARI

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

Kalit so‘zlar: *zaharli ilonlar, zaharning toksik xususiyatlari, ekologik sharoit, biologik faol moddalar, Qoraqalpog‘iston.*

Ключевые слова: *ядовитые змеи, токсические свойства яда, экологические условия, биологически активные вещества, Каракалпакстан.*

Keywords: *poisonous snakes, poisonous properties of poison, ecological conditions, biologically active substances, Karakalpakstan.*

Zaharli ilonlar zahri biologiya, ekologiya, tibbiyot va farmakologiya sohalarida keng o‘rganilgan mavzulardan biridir. Ilon zahri tarkibi murakkab bo‘lib, u proteolitik fermentlar, fosfolipazalar, metalloproteinazalar, gialuronidaza, neyro- va gemotoksinlar kabi biologik faol moddalardan iborat. Ushbu komponentlar nafaqat o‘lja organizmiga toksik ta’sir ko‘rsatadi, balki inson salomatligi va tibbiy muolajalarda ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ilon zahri tarkibidagi fermentlar va toksinlar ekologik sharoitga moslashgan holda farqlanishi mumkin, bu esa biologik xilma-xillik va yashash strategiyasining bir qismi sifatida qaraladi[1]. Qoraqalpog‘iston hududi tabiiy-geografik jihatdan cho‘l va yarim cho‘l zonasiga kiradi. Hududning o‘ziga xos iqlimi – yozning issiq va quruq, qishning sovuq bo‘lishi – zaharli ilonlarning yashash sharoitiga bevosita ta’sir qiladi. Bu sharoit ilonlarning ovlanish uslubi, faollik ritmi va metabolik jarayonlariga ta’sir qilishi bilan birga, ularning zahri tarkibining biokimyoviy xususiyatlarini ham shakllantiradi. Shu sababli Qoraqalpog‘istonda yashovchi ilonlarning toksik xususiyatlari va biologik faol moddalari hudud ekologiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Bundan tashqari, ilon zahri tarkibidagi fermentativ va toksik komponentlarni o‘rganish tibbiyot va farmakologiya sohalari uchun katta ahamiyatga ega. Proteolitik fermentlar, fosfolipazalar va neyrotoksinlar asosida antizahar preparatlari ishlab chiqish, zaharlanish holatlarida samarali davolash usullarini yaratish va yangi dori vositalarini sintez qilish mumkin[3.4]. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlarning ekologik sharoitga bog‘liq toksik xususiyatlarini o‘rganish biologik, tibbiy va farmakologik jihatdan dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur maqola nazariy jihatdan ilon zahri tarkibi va uning ekologik sharoitga bog‘liqligi, biologik faol moddalar va toksik ta’sir xususiyatlarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqot natijalari hududdagi ilonlarning biologik xilma-xilligi, toksik xususiyatlari va farmakologik ahamiyatini aniqlashda ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ilmiy adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, ilon zahri tarkibi murakkab bo‘lib, uning toksik xususiyatlari yashash hududi va ekologik sharoit bilan chambarchas bog‘liq. Utkin (2010) o‘z tadqiqotlarida ilon zahri tarkibidagi fermentlar va toksinlarning biologik faolligi hamda ularning farmakologik ahamiyatini batafsil yoritgan. Muallif shuningdek, ilonlarning yashash sharoiti va iqlim omillari zahr tarkibiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi[1,5]. Orlov va Tuniev (2012) Kavkaz va O‘rta Osiyo hududlarida yashovchi zaharli ilonlar haqida tahliliy ma’lumot berib, ularning gemotoksik, neyrotoksik va proteolitik xususiyatlari ekologik muhitga moslashgan holda o‘zgarishini aniqlagan[2]. Mualliflarning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, quruq va issiq iqlim sharoitida yashovchi turlar gemotoksik va proteolitik komponentlarga boy bo‘lsa, nisbatan nam va salqin hududlarda neyrotoksinlar tarkibi yuqori bo‘ladi.

O‘zbekiston va Markaziy Osiyo hududida yashovchi ilonlar biologiyasi va ekologiyasini o‘rganishda Halmotov (2005) va Ataev & Norboeva (2018) ilmiy izlanmalari katta ahamiyatga ega[3,4]. Ularning tadqiqotlari Qoraqalpog‘iston hududida uchraydigan gyurza (Macrovipera lebetina), kobra (Naja oxiana) va efa (Echis carinatus) turlarining yashash sharoiti, ekologik moslashuvchanligi va zahar xususiyatlarini nazariy jihatdan yoritadi. Shuningdek, Gasanov va hamkorlari (2014) hamda Tasoulis va Isbister (2017) ilon zahri proteomikasini o‘rganib, turli hududlarda yashovchi ilonlar zahri tarkibidagi fermentlar va toksinlarning ekologik bog‘liqligini ko‘rsatgan[5,6.7]. Proteolitik fermentlar, fosfolipazalar, metalloproteinazalar va gialuronidaza faolligi hududga qarab sezilarli farq qiladi, bu esa zaharning biologik va farmakologik xususiyatlariga ta’sir etadi. Umuman olganda, mavjud adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlarning toksik xususiyatlari ekologik sharoitga bog‘liq bo‘lib, gemotoksik, neyrotoksik va proteolitik komponentlarning tarkibi hududiy sharoitlar bilan belgilanadi. Shu sababli mazkur hududdagi ilonlar zahri tarkibini o‘rganish biologiya, tibbiyot va farmakologiya sohalari uchun katta ilmiy ahamiyatga ega.

Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlarning toksik xususiyatlari ularning ekologik sharoitga moslashuvchanligi bilan bog‘liq. Hudud tabiiy-geografik jihatdan cho‘l va yarim cho‘l zonasiga kiradi, bu esa ilonlarning yashash joyini, ovqatlanish tartibini va faollik ritmini belgilaydi. Ilonlarning zahri tarkibidagi fermentlar va toksinlar ushbu sharoitlarga moslashgan holda farqlanishi kuzatiladi [1]. Hududda uchraydigan gyurza (Macrovipera lebetina) zahri ko‘proq gemotoksik xususiyatga ega. Bu zahar qon ivish jarayonini buzadi, qon tomirlarini shikastlaydi va nekrotik jarayonlarni keltirib chiqaradi. Quruq va issiq iqlim sharoitida ushbu turlar gemotoksik fermentlar faolligi bilan ajralib turadi, bu ularning himoya mexanizmlarini va ovqat hazm qilish jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi. Kobra (Naja oxiana) zahri esa asosan neyrotoksik ta’sirga ega. Bu zahr mushaklar va nafas olish tizimini falaj qiladi, nerv impulslarining uzatilishini buzadi. Namlik yuqori bo‘lgan hududlarda yashovchi kobra turlarida neyrotoksinlarning miqdori yuqori bo‘lishi kuzatiladi. Shuning natijasida zahar ta’siri hududiy ekologik sharoitga bog‘liq ravishda o‘zgaradi. Zahar tarkibidagi proteolitik fermentlar va fosfolipazalar hujayra membranasini buzib, shish va nekroz jarayonlarini tezlashtiradi. Gialuronidaza esa zaharning to‘qimalarda tarqalishini kuchaytiradi. Shu bilan birga metalloproteinazalar va boshqa bioaktiv komponentlar gemotoksik va neyrotoksik ta’sirlarni kuchaytiradi[4,7]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ilon zahri tarkibidagi fermentlar va toksinlar ekologik sharoit, ovqat zanjiri va yashash hududiga mos ravishda o‘zgaradi, bu esa zaharning biologik va farmakologik ahamiyatini oshiradi.

Zaharli ilonlar tarkibidagi bioaktiv moddalar nafaqat organizmga toksik ta’sir ko‘rsatadi, balki farmakologik jihatdan ham qimmatli hisoblanadi. Ular asosida yallig‘lanishga qarshi, antibakterial va og‘riq qoldiruvchi vositalar ishlab chiqish mumkin. Shu sababli Qoraqalpog‘iston hududidagi zaharli ilonlarning toksik xususiyatlarini va biologik faol moddalari tarkibini o‘rganish ekologiya, biologiya va tibbiyot sohalari uchun katta ahamiyatga ega. Umuman olganda, hudud ekologiyasi, iqlim sharoiti va yashash muhiti zaharli ilonlar zahri tarkibidagi fermentativ faollik va toksik ta’sir xususiyatlariga bevosita ta’sir qiladi. Gemotoksik, neyrotoksik va proteolitik komponentlarning o‘zaro nisbati hududga qarab farqlanadi, bu esa ilonlarning yashash sharoitiga moslashgan toksik mexanizmini aks ettiradi[3,8]. Shu bilan birga, zaharning biokimyoviy tarkibi va biologik faolligi farmakologik tadqiqotlar va antizahar preparatlarini yaratishda muhim ilmiy manba sifatida xizmat qiladi.

Xulosa: Nazariy tahlil shuni ko‘rsatdiki, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlarning toksik xususiyatlari va biologik faol moddalar tarkibi ekologik sharoitga bog‘liq. Hududning issiq va quruq iqlimi gemotoksik komponentlar faolligini oshirsa, nisbatan nam va salqin hududlarda neyrotoksinlar tarkibi yuqori bo‘ladi. Bu esa ilonlarning yashash muhiti va ovqatlanish strategiyasiga moslashgan toksik mexanizmini ko‘rsatadi. Fermentativ faollik va bioaktiv moddalarning tarkibi hududiy sharoitlarga moslashgan bo‘lib, ilon zahri gemotoksik, neyrotoksik va proteolitik xususiyatlar bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, zaharning biokimyoviy tarkibi farmakologik jihatdan ahamiyatli bo‘lib, antizahar preparatlari, dori vositalari va tibbiy tadqiqotlar uchun asos yaratadi. Umuman olganda, Qoraqalpog‘iston hududidagi zaharli ilonlar ekologik sharoitga bog‘liq toksik xususiyatlar va biologik faol moddalari bilan o‘ziga xos, bu esa ularning biologiya, ekologiya va farmakologiya sohalarida ilmiy ahamiyatini oshiradi. Kelgusida laboratoriya va eksperimental tadqiqotlar olib borish, zahar tarkibini biokimyoviy jihatdan tahlil qilish va boshqa hududlardagi ilonlar bilan solishtirish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar

1. Уткин Ю.Н. Яды змей: состав, свойства и механизмы действия. – Москва : Наука, 2010. – 320 с.
2. Орлов Н.Л., Туниев Б.С. Ядовитые змеи Кавказа и Средней Азии. – Москва : Товарищество научных изданий КМК, 2012. – 344 с.
3. Халматов Х.Х. Zoologiya (umurtqali hayvonlar). – Toshkent : O‘qituvchi, 2005. – 320 b.
4. Атаев Ш.А., Норбоева Г.А. Umurtqali hayvonlar zoologiyasi. – Toshkent : Fan va texnologiya, 2018. – 336 b.
5. Gasanov S.E., Dagda R.K., Rael E.D. Snake venom cytotoxins, phospholipase A2s, and Zn2+-dependent metalloproteinases: mechanisms of action and pharmacological relevance // Toxins. – 2014. – Vol. 6, No. 3. – P. 1–19.
6. Tasoulis T., Isbister G.K. A review and database of snake venom proteomes // Toxins. – 2017. – Vol. 9, No. 9. – P. 1–23.
7. Platonov V.N. Biochemistry and pharmacology of snake venoms. – Moscow : Meditsina, 2008. – 288 p.
8. Warrell D.A. Snake bite // The Lancet. – 2010. – Vol. 375. – P. 77–88.

YOSH KARATECHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Otalieva Adelya Raxmetovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali p.f.b.f.d. (PhD)

Elektron pochta:otalievaadelya1@gmail.com

Kalit so‘zlar. Kata, karate, jamoaviy, individual, rejalashtirish, hajm, foiz nisbati, mashg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова. Ката, каратэ, коллективное, индивидуальное, планирование, объем, процентное соотношение, тренировочный процесс, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

Keywords. Kata, karate, collective, individual, planning, volume, percentage ratio, training process, physical training, general and special physical training, technical and tactical training.

Dolzarbligi. Bugungi kunda Jahonda yosh karatechilarni yillik mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish bo‘yicha ko‘plab izlanishlar olib borilmoqda. [2,5]. Tadqiqotlar natijasida yosh karatechilarning jismoniy tayyorgarliklarini ifodalovchi ko‘rsatkichlar ham aynan shu yosh bo‘yicha belgilangan me’yoriy ko‘rsatkichlardan past darajada qayd etilmoqda. Shu bois yosh karatechilarning individual xususiyatlariga asoslanib maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini mashg‘ulot yuklamalarida taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarısh harakatini boshqarish va uni fiziologik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda [4,6]. Biroq yosh karatechilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtrishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlash asosida ilmiy ishlar olib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh karatechilarni mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarini samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish. 2. Kata va jamaoviy turlariga tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish. 3.Tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Karatechilarning ko‘p yillik tayyorgarligining metodolgik asoslarini ishlab chiqish hamda rejalashtirish maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya tizimining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. O‘qituvchi rejalashtirishda o‘zining asosiy fikrlari va izlanishlarini qayd etishi, u ishlayotgan muayyan sharoitlarni, jumladan mintaqaning iqlimiy xususiyatlarini, sport anjomlari mavjudligini va hokazolarni hisobga olgan holda qayd etishi muhimligini ta’kidlagan. Jismoniy tarbiya dasturi asosida asosiy rejalashtirish hujjatlaridan biri - yil uchun o‘quv-

mashg‘ulot materialini to‘ldirish jadvali tuzish hamda samarali rejalashtirish bilan bog‘liqligini aytishimiz mumkin.

Sport mashg‘ulotlari bosqichlarining davomiyligi, sport mashg‘ulotlari bosqichlariga qabul qilinadigan shaxslarning minimal yoshi va “karate” sporti bo‘yicha sport mashg‘ulotlari bosqichlarida guruhlarda sport mashg‘ulotlaridan o‘tadigan shaxslarning minimal soni aniqlandi. Mashg‘ulot sharoitlari va tashkil etilishiga, shuningdek, sport musobaqalari shartlariga qarab, mashg'ulotlar sport mashg'ulotlaridan o‘tayotgan shaxslarning sog‘lig‘ini saqlash uchun zarur xavfsizlik choralariga majburiy rioya qilish asosida amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotlari bosqichlarining davomiyligi, sport mashg‘ulotlari bosqichlarida ro‘yxatga olish yoshi va sport mashg'ulotlari bosqichlarida guruhlarda sport mashg'ulotlaridan o‘tayotgan shaxslar soni 1-jadvalda jamlangan.

1-jadval

“Karate” sport turi bo‘yicha ko‘p yilliktayyorgarlik bosqichining davomiyligi, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga qabul qilinadigan shaxslarning yoshi va guruhlarga bo‘lingan holda mashg'ulotlar soni

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari	Bosqichlarning davomiyligi (yillarda)	Guruhlarga yozilish yoshi (yillar)	Shug‘ullanuvchilar soni
Karate turlari: Kata guruhi			
Boshlang‘ich tayyorgarlik	2	7	12
O‘quv mashg‘ulot	4	10	8
Sportda kamolatga erishish	3	14	4
Oliy sport mahorati	Butun davr	16	1
Karate turi uchun: vazn toifasi, jamoaviy musobaqalar			
Boshlang‘ich tayyorgarlik	2	10	12
O‘quv mashg‘ulot	4	12	8
Sportda kamolatga erishish	Butun davr	14	4
Oliy sport mahorati	Butun davr	16	1

Karate sport turiga yosh shug‘ullanuvchilarni saralaganda tayyorgarlik bosqichlariga Yoshi, jinsi, shug‘ullanuvchilar soniga alohida e’tibor qaratdik. Shu bilan birga yosh karatechilarni tayyorlashda tayyorgarlik turlarini sport mashg‘ulotining bosqichlariga foiz nisbatlarda taqsimlab chiqdik (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Karate sporti bo‘yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarida sport mashg‘ulotlari turlari bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni hajmlarining nisbati

Sport mashg‘ulotlarining turlari	Sport mashg‘ulotlarining bosqichlari va yillari					
	Boshlang‘ich tayyorgarlik		O‘quv mashg‘ulot		Sportda kamolatga erishish	Oliy sport mahorati
	1 yilgacha	1 yildan ko‘p	2 yilgacha	2 yildan ko‘p		
Karate turlari uchun: kata, kata guruhi						
Umumiy jismoniy tayyorgarlik, %	30	30	12	11	13	14
Maxsus jismoniy tayyorgarlik, %	15	15	23	23	24	26
Texnik tayyorgarlik %	20	50	50	48	45	47
Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik,	2	2	5	6	5	2

%						
Sport musobaqalarida qatnashish, murabbiy va hakam amaliyoti, %	3	3	10	12	13	11
Jami:	100	100	100	100	100	100
Karate turlari uchun: vazn toifasi, jamoaviy musobaqalar						
Umumiy jismoniy tayyorgarlik, %	56	50	37	26	31	31
Maxsus jismoniy tayyorgarlik, %	20	22	26	30	26	26
Texnik tayyorgarlik %	20	25	28	35	35	35
Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik, %	4	3	5	4	3	3
Sport musobaqalarida qatnashish, murabbiy va hakam amaliyoti, %	-	-	4	5	5	5
Jami:	100	100	100	100	100	100

Izoh: "Karate" sporti bo‘yicha musobaqa faolligining rejalashtirilgan ko‘rsatkichlari

Karate sporti bo‘yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarida sport mashg'ulotlari turlari bo‘yicha mashg'ulot jarayoni hajmlarining nisbatlarini taqsimlash chidik. Tadqiqotimiz davomida tayyorgarlik bosqichlariga karate turlaridan kata va jamoaviy turlariga tayyorlashda tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarda taqsimladik. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchilar uchun 50 % va undan yuqori nisbatda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llashga e’tibor qaratdik. O‘quv mashg‘ulot bosqichida esa tehnik tayyorgarlikni rivojlantirishga hamda sportda kamolatga erishish va oliy sport mahorati bosqichida musobaqada ishtirok etishini inobatga olib taktik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi vositalardan foydalandik. Mashg‘ulotlarni integral rejalashtirgan holda amalga oshirdik. Tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarda to‘g‘ri rejalashtirish orqali yosh karatechilarning jismoniy rivojlanganlik hamda tayyorgarlik darajasida ko‘zga ko‘rinarli darajada yaxshilanishiga erishildi.

Xulosa. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan karate sporti bo‘yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarida sport mashg'ulotlari turlari bo‘yicha mashg‘ulot tayyorgarlik turlari hajmlari foiz nisbatlarda rejalashtirib qo‘llash orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshirishga erishilgan. Shu bilan birga karatechilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy hisobda 11,5% ga yaxshilanishiga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘Zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 24-iyuldagi 309-son “Sportchilarga sport pasportini berish bo‘yicha davlat xizmatini ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori,

3. Sh.A.Arslonov. Karate dunyosini o‘rganing / uslubiy qo‘llanma. – “Muhr Press” nashriyoti, Chirchiq, 2020. – 144 b.

4. Sh.A.Arslonov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Karate / o‘quv qo‘llanma. – “Muhr Press” nashriyoti, Chirchiq, 2022. – 144 b.

5. Подливаев, Б.А. Механизмы энергообеспечения в соревнованиях по ката в спортивном каратэ-до / Б.А. Подливаев, С.Н. Жуков // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: Спорт Универ Пресс, 2003. – С. 52- 60.

6. Москвин Н.Г., Аглиуллина Г.М., Давлятчина А.Р. Характеристика каратэ-до как средство

развития нравственных и физических качеств личности / Культура физическая и здоровье. 2012. №2(38). - С. 56-58.

7. Campbell, P. The Five Katas of Yagi Meitoku / P. Campbell // Karate Kata For the Transmission of High-Level Combative Skills. Vol.2. An Antology of Articles from the Journal of Asian Martial Arts. – Santa Fe: Via Media Publishing Company, 2015. – Pp.32-43.

BADIIY GIMNASTIKACHILARGA HALQA PREDMETI YORDAMIDA PLANSHE PAVAROTNI O‘RGANISH USLUBIYATI

A.R. Otalieva
O‘zDJTSU Nukus filiali Koordinatsion va sikllik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)

R.O.Allambergenova
O‘zDJTSU Nukus filiali Badiiy gimnastika yo‘nalishi 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlari*: Badiiy gimnastikada. Halqa predmeti, muvozanat, egiluvchanlik, mashq uslubiyati, texnik tayyorgarlik,individual yondashuv, bosqichma-bosqich o‘rgatadi.*

Ключевые слова: *В художественной гимнастике. Обучает предмету кольца, равновесию, гибкости, методике упражнений, технической подготовке, индивидуальному подходу, поэтапно.*

Keywords: *In artistic gymnastics. Teaches ring subject, balance, flexibility, exercise methodology, technical preparation, individual approach, in stages.*

Kirish; **Badiiy gimnastika** – sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg‘amchi) bilan va usiz turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida bajarısh bo‘yicha ayollar musobaqalari.Xalqaro sport musobaqalarining hozirgi zamon dasturida ko‘p kurash (bitta majburiy va buyumlar bilan uchta erkin mashqlar) hamda buyum bilan guruh bo‘lib erkin mashqlari mavjud. G‘oliblar ko‘p kurashda, alohida va guruh bo‘lib bajariladigan mashqlarda aniqlanadi. Sportchilarning mashqlari 10 balli tartib bo‘yicha baholanadi. 40-yillardan badiiy gimnastika musobaqalari o‘tkazila boshlandi. 50-yillar oxirida Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) badiiy gimnastikani sport turi sifatida tan oldi. 1963-yildan toq yillari jahon chempionatlari o‘tkazilmoqda, 70-yillar boshidan Intervideniye Kubogi uchun yirik xalqaro musobaqalar tashkil qilinmoqda. 1984-yildan Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Plansheni halqa bilan bajarıshdan oldin, gimnastikachi "shpagat’’.Tana holati: Tayanch oyoq kuchi va vertikal o'qi to'g'ri bo'lishi shart. Erkin oyoq orqaga 180^\circ (shpagat) holatida ko'tariladi, tana esa polga parallel ravishda oldinga egiladi.Halqa bilan ishlash: Halqa bu vaqtda aylanishi (spin), tebranishi (swing) yoki tana atrofida aylantirilishi mumkin. Eng keng tarqalgan usul — halqani Stanokka tayanib, planshe holatida 10-20 soniya turish.Relevé: Planshe holatida turib, tayanch oyoq tovonini ko'tarish va tushirish (relevé).Halqasiz burilish: Stanokdan qo'lni qo'yib yuborib, 90^\circ yoki 180^\circ ga burilishga harakat qilish.B. Halqa bilan muvozanatni saqlash.Halqani qo'shish jarayoni:Gorizontal ushlash: Halqani ikki qo'lda gorizontal ushlab, planshe holatida muvozanat saqlash. Bu gavdaning polga parallel bo'lishini nazorat qilishga yordam beradi.qo'lda aylantirgan holda povarot bajarıs.

Tadqiqot maqsadi: *Gimnastikachilarning texnik mahoratini oshirish uchun halqa bilan bajaradigan murakkab muvozanatli aylanishlar [pavarotlar]ni o‘rgatishning eng maqbul usullarini aniqlash va amaliyotga tatbiq etish.*

Tadqiqot vazifasi: *Badiiy gimnastika nazariyasiga oid adabiyotlarni o‘rganish va ‘’Planshe’’elementining biomexanik xususiyatlarini tahlil qilish.*

Sportchilarning ushbu elementni bajarısh uchun zarur bo‘lgan jismoniy [egiluvchanlik,vestibulyar barqarorlik] va texnik tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil etish usullari; *Sport metodikasi,biomexanik va FIG Xalqaro gimnastika federatsiyasi qoidalarini o‘rganish.Turli murabbiylarning ‘’Planshe’’ ni o‘rgatish usullari solishtirish [masalan, maktablar o‘rtasida farqlar].Ideal ‘’Planshe’’ pavarotning ‘’texnik modelini’’yaratish [oyoq burchagi, halqa trayektoriyasi va aylanish o‘qi].*

Sport orqali shakllanadigan ma’naviy fazilatlar

Irodaviylik va chidamlilik	*Mashg‘ulotlarda qiyinchilik darajasini oshirish,’’To‘siqlarni yengish’’metodi.*	*Mashqni oxirigacha yetkazish foiz,qiyin vaziyatlarda o‘zini nazorat qila olishi*	*Mashg‘ulot kundaliklari, murabbiyning nazorat varaqalari,jismoniy tayyorgarlik.*
Intizomlilik	*"Shaxsiy namuna" metodi,kun tartibiga qat’iy amal qilish,rag‘bat va jazo tizimi.*	*Mashg‘ulotlarga kechikmaslik, sport kiyimi va invertarlariga ma’suliyatli munosabat.*	*Mashg‘ulotlarga davomat jurnali,sport maktabining ichki tartib-qoidalari.*
Adolat va halolik [Fair Play]	*‘’Vaziyatli o‘yin’’ Metodi,qoidabuzarlikni o‘z ixtiyori bilan tan olish mashqlari.*	*Raqibga nisbatan hurmat korsatish,g‘irromlikdan voz kechish.*	*Musobaqada hakamlari bayonnomalari.*
O‘ziga bo‘lgan ishonch	*Sportchiga uning imkoniyat darajasidagi,lekin biroz kuch talab qiladigan vazifa beriladi.*	*Murakkab elementlarni qo‘rqmasdan bajarıshi musobaqa oldidan hayojonni jilovlay olish.*	*Sport psixologining diagnostika xulosalari murabbiyning kundalik kuzatuv daftari.*
Kamtarlik	*‘’Muvaffaqiyatli tahlil qilish’’metodi,raqibga va jamoadoshlariga hurmat bilan munosabatda bo‘lish.*	*G‘alaba qozonganda raqibga nisbatan hurmat ko‘rsatish.*	*Jamoa ichidagi o‘zaro munosabatlarni baholash anketalari.*

Kuzatish ; Mashg‘ulot va musobaqalarda yoshlarning xatti-harakatini manitornıng qilish.

Suhbat; Trener, murabbiy va yoshlar bilan intervyu orqali fazilatlarning rivojlanishini aniqlash.

So‘rovnoma; Yoshlarning o‘zlari sport orqali rivojlanayotgan fazilatlarni baholashlari;

Taqqoslash; Sport bilan shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash.

Kontinet- tahlil; Sport bilan bog‘liq media va ijtimoiy tarmoqlardagi xabarlar orqali fazilatlarni shakllantirishni o‘rganish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; *Tadqiqotning maqsadi – badiiy gimnastikada halqa predmeti yordamida planşe pavorotni o‘rgatish samaradorligini aniqlash va an’anaviy (predmetsiz) usul bilan solishtirishdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda 10–14 yoshli gimnastikachila ishtirok etdi va ular 2 guruhga bo‘lindi:*

Nazorat guruhi – an’anaviy usulda mashq qilganlar

Tajriba guruhi – halqa yordamida mashq qilganlar. Halqa yordamida planşe pavorotni o‘rgatish metodikasi samarali, xavfsiz va tez natija beruvchi usul hisoblanadi. Ammo maksimal natijaga erishish uchun mashg‘ulotlar to‘g‘ri rejalashtirilgan, bosqichli va nazorat ostida olib borilishi zarur. Halqa muvozanatni sezishga yordam beradi

Sportchi halqa orqali tananing qaysi tomonga og‘ayotganini tez sezadi va o‘zini to‘g‘rilaydi.Vizual nazorat kuchayadi

Halqa aylanish jarayonida qo‘l harakatlarini tartibga soladi, bu esa pavorotning chiroyli chiqishiga yordam beradi.Psixologik ishonch oshadiPredmet bilan ishlash sportchiga qo‘shimcha “tayanch” hissini beradi va qo‘rquvni kamaytiradi.Murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshadi.Avval statik muvozanat, keyin yarim aylanish, so‘ng to‘liq pavorot bajarilishi samarali metod hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.’’Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi’’ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. -Toshkent,2015

2. Djumaniyazova T.A. ‘’Tanlangan sport turi nazariyasi va metodikasi’’. 2023-yil

3.Djumaniyazova T.A. ‘’Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish metodikasi’’.2022-yil.

4.Djumaniyazova T.A. ‘’Xareografik mashqlarni o‘tkazish metodikasi’’.2022-yil.

10-11 JASLI KÓRKEM GIMNASTIKALARDIŃ FIZIKALIQ TAYARLIǴIN ARTTIRIWDA JÚKLEMELERDIŃ ÁHMIYETI

Shavkatova Aliya.,Omarova Dilfuza
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti 2 kurs studenti

Tayanısh sózler: *Kórkem gimnastika, jas gimnastikashılar, fizikalıq tayarlıq arnawlı fizikalıq tayarlıq (AJT) ,ulıwma fizikalıq tayarlıq (UJT), iyiliwsheńlik tezlik, kúsh,shıdamlılıq,epshillik, oqıw-trenirovka processi,baslawısh tayarlıq basqıshı, fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw ,pedagogikalıq tájiriybe,sport shınıǵıwları*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, юные гимнастки, физическая подготовка, специальная физическая подготовка (СФП), общая физическая подготовка (ОФП), гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость, учебно-тренировочный процесс, начальный этап подготовки, развитие физических способностей, педагогический эксперимент, спортивные тренировки.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, young gymnasts, physical training, special physical training (SPT), general physical training (GPT), flexibility, speed, strength, endurance, agility, training process, initial stage of training, development of physical abilities, pedagogical experiment, sports training.*

Kirisiw. Gimnastikashılardıń iyiliwsheńligin rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksi islep shıǵılǵan. Kórkem gimnastikada dáslepki tayarlıq basqıshında iyiliwsheńlikti rawajlandırıw áhmiyetli bólimlerden biri. Iyiliwsheńlik áhmiyetli psixofizikalıq sıpat bolıp, ol tezlik, kúsh, shıdamlılıq, epshillik penen birgelikte adamnıń morfofunkcional biologiyalıq qásiyetlerinde óz táriypin tabadı.

Kórkem gimnastika, oqıw-trenirovka process, baslawısh tayarlıq, arnawlı fizikalıq tayarlıq.

Izertlewdiń maqseti. Jas kórkem gimnastikashılardı fizikalıq tayarlaw sport shınıǵıwlarınıń eń áhmiyetli quramlıq bólimlerinen esaplanıp, organizmdi hár tárepleme rawajlandırıw, densawlıqtı bekkemlew, fizikalıq qábiletlerin jetilistiriw hám tayarlıqtıń barlıq basqa túrleri ushın bekkem funkcional baza jaratıwǵa baǵdarlanǵan process sıpatında túsiniledi. Kórkem gimnastika sport túrinde fizikalıq tayarlıqqa joqarı talaplar qoyıladı. Bunı tómendegi faktorlar menen túsindiriw múmkin.

***Izertlewdiń shólkemlestiriw usılları*:** Sporttaǵı jetiskenliklerdiń ósip barıwı barqulla sportshıdan fizikalıq qábiletlerdiń rawajlanıwınıń jańa dárejesin talap etedi;

Fizikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesi shınıǵıw hám jarıs júklemelerin arttırıwdıń zárúr shárti bolıp esaplanadı. Izertlewde ilimiy ádebiyatlardı tallaw, pedagogikalıq qadaǵalaw, pedagogikalıq tájiriybe usıllarınan paydalanılǵan. Jas kórkem gimnastikashılar organizminiń funkcional imkaniyatların asırıw;

Fizikalıq sıpatlar - kúsh, tezlik, shıdamlılıq, epshillik hám iyiliwsheńlikti rawajlandırıw. Jas kórkem gimnastikashılar organizminiń fizikalıq rawajlanıwındaǵı kemshiliklerin saplastırıw.

Jas kórkem gimnastikashılardıń járdemshi fizikalıq tayarlıǵı arnawlı fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan nátiyjeli jumıs ushın zárúr bolǵan funkcional tiykardı júzege keltiriwge qaratılǵan. Ol arnawlı baǵdarǵa ie bolıp, tómendegi wazıypalardı sheshiwge qaratılǵan:

Organizmniń joqarı dárejedegi arnawlı júklemelerge shıdamlılıǵı hám de iyiliwsheńlik qábiletin jetilistiriw;

Tikleniw proceslerініń jedelliginiń artıwı. Jas sporshılardıń arnawlı fizikalıq tayarlıǵı tańlap alınǵan sport túri boyınsha jarıs iskerliginiń ózgeshelikleri qoyatuǵın talaplarǵa qatań ámel etken halda fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıwǵa qaratılǵan.

***Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw*:** Bizge belgili, gimnastikashılardıń beyimlesiwsheńligi joqarı nátiyjelerge erisiwde úlken áhmiyetke iye. Biraq, shınıǵıwlarda gimnastikashılardıń bulshıq etleri tek ǵana júklemelerge beyimlesiwi emes, al joqarı tezlikke iye bolıwı ushın durıs tańlanǵan oqıw júklemesinen paydalanıw usınıs etiledi. Gimnastikashılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıw ushın háptede úsh márte shınıǵıwlardı ótkeriwdi usınıs ettik.

Qollanılatuǵın qurallarınıń tásir kórsetiw sıpatı hám baǵdarına qarap jas kórkem gimnastikashılardıń fizikalıq tayarlıǵı uluwma fizikalıq tayarlıq (UJT), járdemshi hám de arnawlı fizikalıq tayarlıq (AJT) toparlarına bólinip úyreniledi. Jas kórkem gimnastikashılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı joqarı nátiyjelerge erisiw ushın tiykar, zárúr tiykar esaplanadı. Ol tómendegi wazıypalardı sheshiwge qaratılǵan. Jas kórkem gimnastikashılardı arnawlı fizikalıq tayarlaw tómendegi wazıypalardı sheshedi: tańlap alınǵan sport túri ushın tán bolǵan fizikalıq qábiletlerdi jetilistiriw; tańlap alınǵan sport túri boyınsha tabıslı texnikalıq-taktikalıq jetilisiw ushın zárúr bolǵan háreket kónlikpelerin tereńlestirip rawajlandırıw; qánigelestirilgen shınıǵıwlardı orınlawda kóbirek qatnasatuǵın ayrıqsha bulshıq et toparların tańlap rawajlandırıw. Jas kórkem gimnastikashılardıń arnawlı fizikalıq tayarlıǵı háreket kónlikpeleri sistemasındaǵı eń áhmiyetli háreket sıpatların rawajlandırıwǵa baǵdarlanadı.

Sonlıqtan, arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı quralları sıpatında jarıs shınıǵıwlarınan paydalanıladı hám olardıń sporshı organizmine tásirin kúsheytetuǵın hár qıylı quramalastırıwshı elementler menen birgelikte qollanıladı.

Fizikalıq tayarlıqtıń barlıq túrleri belgili uqsaslıqlarǵa iye. Jas kórkem gimnastikashılardıń fizikalıq tayarlıǵı sport qánigeligi menen tıǵız baylanıslı. Shınıǵıw procesinde fizikalıq tayarlıqtıń birde-bir túrine jeterli baha bermew aqır-ayaǵında sport sheberliginiń kúsheyiwine tosqınlıq etedi. Jas kórkem gimnastikashılardıń shınıǵıwlarında ulıwma fizikalıq tayarlıq hám arnawlı fizikalıq tayarlıq quralları qatnasına qoyılatuǵın wazıypalar, sporshılardıń jası, qánigeligi, olardıń ayrıqsha ózgeshelikleri, shınıǵıw procesiniń basqısh hám dáwirleri, organizmniń házirgi waqıttaǵı jaǵdayınan kelip shıǵıp ózgertiledi.

Bunnan tısqarı, jas kórkem gimnastikashılardıń fizikalıq mádeniyatın qáliplestiriw de áhmiyetli faktor esaplanadı. Sol sebepli, jas sportshılardıń fizikalıq mádeniyatın qáliplestiriw zárúr.

1. Háreket - fizikalıq qábiletlerdiń jetekshi faktori.
2. Qábiletler rawajlanıwınıń háreket iskerligi rejimi menen baylanısı.
3. Fizikalıq qábiletlerdiń rawajlanıwınıń basqıshpa-basqıshlıǵı.
4. Qábiletler rawajlanıwınıń tegis yemes hám geteroxronlıǵı (hár qıylı waqıtqa tiyisliligi).
5. Qábiletler kórsetkishleriniń tákirarlanıwshılıǵı.
6. Fizikalıq qábiletlerdiń kóshiwi.
7. Háreket kónlikpeleri hám fizikalıq qábiletlerdiń óz ara baylanısı hám birligi.

Sol sebepli, jas kórkem gimnastikashılardıń ol yamasa bul háreket iskerligin qay dárejede ózlestirgenligine qarap, tiyisli fizikalıq qábiletlerdi júzege shıǵarıw dárejesi de ózgeredi. Sonlıqtan, dene tárbiyası tarawında pedagogikalıq procesti alıp barıwshı adam onı tek bilimlendiriw hám tárbiya principlerine emes, al fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıw principlerine muwapıq qurıwı kerek boladı. Bunda fizikalıq shınıǵıwlarǵa úyretiw principleri kórkem gimnastikashılarda birden-bir talaplardı ózinde sáwlelendiretuǵının esapqa alıw kerek: olarda hár qanday pedagogikalıq process sanalılıq, belsendilik hám basqa principler tiykarında qurılıwı zárúr. Biraq bul principlerdiń anıq ámelge asırılıwı sheshilgen wazıypalarǵa muwapıq bolıwı shárt.

Juwmaqlaw: Solay etip, maksimal júklemeniń haqıyqıy kórsetkishlerin shuǵıllanıwshılardıń belgili bir fizikalıq jaǵdayına salıstırǵanda ǵana anıqlaw múmkin. Álbette, fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıwda maksimal júklemelerdi shuǵıllanıwshılarda tiyisli tayarlıq bar bolǵanda, olardıń jasın, ayrıqsha ózgesheliklerin, sonday-aq, júklemeniń de ózine tán táreplerin itibarǵa alǵan halda, basqa principlerge ámel etken halda qollanıw zárúr. Fizikalıq júklemeniń úlkenligi onıń kólemi hám intensivligi menen xarakterlenedi. Soǵan muwapıq, júkleme jumıs kólemin anıq bólistiriw maqsetke muwapıq.

Paydalanilgan ádebiyatlar dizimi:

1.Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / И.С. Барчуков// Москва: Академия, 2009.

2.Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев// Издание 7-е, доп. и испр. – Ростов на Дону: Феникс, 2011.

3.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов/Г.С.Туманян// Москва: Академия

4.Эштаев А.К., Умаров М.Н., Иштаев Д.Р., Тойчиев З.О., Эштаев С.А., ПахрудиноваН.Ю. Гимнастика назарияси ва услубияти. (Дарслик). Ташкент «Баркамол файзмедиа¬ 2017.

5.Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры/Л.Г.Матвеев// Москва: Физкультура и спорт, 1991

УДК 37.017.92

РОЛЬ ШКОЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ И НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Жуманиязов Улугбек Искандерович
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Педагог Узбекистан, Нукус
Адрес электронной почты: j.i.ulugbek@mail.ru

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, yoshlar salomatligi, tarbiya, o‘z-o‘zini tarbiyalash, maktab jismoniy tayyorgarligi, milliy o‘zlikni anglash.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье молодёжи, воспитание, самовоспитание, школьная физическая подготовка, национальное самосознание.

Keywords: physical education, youth health, upbringing, self-discipline, school physical education, national identity.

Введение: Известно, что великую державу способно создать лишь здоровое общество и крепкое поколение. В настоящее время наблюдаются существенные изменения в том, как молодёжь формируется физически и психологически. В системе воспитания и обучения детей и подростков в нашей стране созданы благоприятные условия и широкие возможности для всестороннего развития. Именно в процессе воспитания молодого поколения и формировании его как полноценной личности образовательная система открывает значительные перспективы для занятий спортом.

Цель исследования: Особое внимание уделялось системе физического воспитания и спорту; воспитание грамотного и физически подготовленного поколения рассматривалось как ключевой фактор, обеспечивающий будущее независимой Республики.

Методы организации исследования: Разрабатывались и реализовывались масштабные социальные программы, направленные на достижение этих целей. В результате содержание системы оздоровления населения, физической культуры и спорта обогатилось современными научно-теоретическими подходами.

В этих программах подчёркивается стратегическая важность формирования здорового поколения, готового к взрослой жизни; предлагается целенаправленно направлять энергию, потенциал и ресурсы молодёжи на повышение международного престижа республики и закрепление её достойного места в мировом сообществе. Физическое воспитание с раннего возраста, регулярные занятия физкультурой и спортом, а также здоровая семейная среда имеют решающее значение для сохранения и укрепления здоровья молодёжи.

Широкомасштабная пропаганда регулярной физической активности и формирование здорового образа жизни с медицинской точки зрения направлены на обеспечение физического, медицинского и психического благополучия молодёжи и укрепление их национального самосознания; в республике предпринимаются последовательные меры по воспитанию мировоззрения, формированию национальной гордости и укреплению национального мышления.

В настоящее время в нашей республике, как и в других регионах, функционируют занятия по физической культуре и спорту. Физическое воспитание играет существенную роль в комплексном развитии детей и подростков. На уроках физкультуры у обучающихся формируются волевые качества, коммуникативные навыки, трудовая дисциплина и организованность; одновременно воспитываются морально-этические установки. С момента рождения у человека возникает потребность в двигательной активности; как отмечал Ибн Сина, движение способствует выведению вредных веществ из тканей организма через потоотделение.

Необходимо, чтобы все педагоги и тренеры по физической культуре осознавали: физическое воспитание — не частное дело отдельного ученика, а общественное требование.

Здоровье каждого человека имеет первостепенное значение не только для него самого, но и для общества и Отечества. Регулярные занятия физической культурой должны стать постоянной личной целью каждого учащегося и одной из почётных задач, направляющих его к самосовершенствованию, любви к Родине и готовности её защищать.

Самообразование реализуется в двух взаимодополняющих формах: общественной и индивидуальной. Коллективное самовоспитание проявляется в совместном выполнении упражнений и коллективной работе на уроках физической культуры; при этом недопустимо наличие отстающих учащихся. Принятие и исполнение общественных обязанностей способствует формированию самодисциплины. Обучая старшеклассников критически оценивать собственное поведение, формируют устойчивость общественного мнения; в результате классный коллектив превращается в организованную и эффективную силу.

В индивидуальной форме каждый ученик принимает на себя личные обязательства по совершенствованию физической подготовки. При реализации этих обязательств необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого обучающегося, обеспечивая дифференцированный подход и условия для всестороннего развития.

Благодаря рациональной организации занятий физической культурой в школе они занимают устойчивое место в системе воспитания учащихся, способствуя формированию высоких нравственных, духовно-волевых и патриотических качеств. Целесообразно планировать и проводить соответствующие мероприятия с учётом возрастных особенностей школьников. Умение применять знания, умения и навыки, приобретённые на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, приобретает существенное значение в повседневной жизни молодёжи и в её социальном становлении.

В профессиональных требованиях к учителю физической культуры приоритетны объективная оценка, формирование уверенности в себе, развитие здоровой соревновательности, взаимопомощь и поддержка физически слабых учащихся. Педагог обязан оказывать практическую помощь при проведении уроков, подготовке инвентаря и обеспечении безопасности, учитывать индивидуальные особенности и корректно оценивать выполнение упражнений.

Образование с раннего возраста обеспечивает гармоничное физическое и психическое развитие, раскрытие способностей и успешную социализацию ребёнка. Знакомство со спортом формирует ответственное отношение к здоровью, прививает режим, отказ от вредных привычек и стремление к гармоничному развитию — ключевые направления воспитания здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение: В процессе спортивной подготовки необходимо решать ряд практических и организационных задач, направленных на формирование физически и психологически здорового поколения и воспитание сильной, жизнеспособной молодёжи.

1. Организация занятий — ключевая цель воспитания физически здорового и всесторонне развитого подрастающего поколения заключается в систематическом и корректно организованном проведении занятий по физической культуре и спорту на местах.

2. Здоровье матери и ребёнка — обеспечение благоприятных условий для рождения здорового ребёнка и укрепления здоровья матерей посредством регулярных физических упражнений и программ оздоровления.

3. Физическая культура для женщин — активная пропаганда физической культуры и спорта среди женщин с целью укрепления их здоровья и повышения жизненного потенциала.

4. Спортивные мероприятия — организация разнообразных спортивных и воспитательных мероприятий, способствующих физическому, нравственному и духовному развитию учащихся.

5. Формирование потребности — достижение такого уровня развития физической культуры и спорта, при котором они становятся добровольной и устойчивой потребностью населения.

6. Профилактика девиантного поведения — занятия спортом способствуют психическому и духовному здоровью детей, снижая их уязвимость к экстремистским идеологиям, терроризму, фанатизму, наркомании и преступности.

7. Национальное самосознание — спортивные достижения формируют у молодёжи чувство национальной гордости и укрепляют патриотическую идентичность.

Реализация перечисленных задач требует координированных усилий образовательных учреждений, органов здравоохранения и общественных организаций, а также системного подхода к планированию, ресурсному обеспечению и оценке эффективности спортивно-воспитательных программ.

Заключение: Культура здорового образа жизни реализуется в повседневной практике и формируется через целенаправленные знания, уровень физической культуры, воспитание и самовоспитание. Образование, мотивация и самостоятельное обучение являются ключевыми факторами усвоения здоровьесберегающих навыков. Физическое и психофизиологическое благополучие — неотъемлемая составляющая системной культуры личности, определяемой социально-духовными ценностями. Формирование культуры здоровья у молодёжи требует комплексного подхода, объединяющего образовательные программы, воспитательные меры и условия для самостоятельного развития.

Список использованной литературы

1. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш.Х. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. — Т., — 2005.

2. Авазов Ш. И. Характеристика системы физического воспитания и спорта в идеальном развитии личности // Просвещение и познание. 2023. №1 (20).

3. Государственная программа «Баркамол авлод йили». — Т.: Узбекистан, — 2010. — 80 с.

4. Турсунов М.Т. Здоровый образ жизни. - Т .: Фан, 1990. - 45 с.

5. Каримова В. Семейная психология: учебник для студентов педагогических вузов. — Т.: 2008 — 152 с.

6. Kengesbayevich, R. M. (2025). ETHNOCULTURAL ASPECTS OF VALUE ORIENTATIONS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, *3*(1), 40-43.

INKLYUZIV TÁLIMNIŃ MAQSETI HÁM WAZIYPALARI

Ibragimov Azizbek Xojabek ulı

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filial dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: Inklyuziv, globallasıw, zamanagóy, processte, fizikalıq, emocionallıq, individuallastırıw, integraciyası.

Keywords: Inclusive, globalization, modern, process, physical, emotional, individualization, integration.

Ключевые слова: Инклюзивный, глобализация, современный, в процессе, физический, эмоциональный, индивидуализация, интеграция.

Házirgi globallasıw dáwirinde bilimlendiriw sisteması jámiyet rawajlanıwınıń eń áhmiyetli faktorlarınan biri sıpatında ayrıqsha áhmiyetke iye bolmaqta. Zamanagóy bilimlendiriwdiń tiykarǵı wazıypası - tek bilim beriw emes, al hár tárepleme bárkamal, erkin pikirley alatuǵın hám jámiyette óz ornın taba alatuǵın shaxstı tárbiyalawdan ibarat. Usı kózqarastan, bilimlendiriw sistemasında teńlik, ádillik hám adamgershilik principlerine tiykarlanǵan qatnaslardı engiziw áhmietli máselege aylanǵan.Áne usınday qatnaslardan biri - inklyuziv bilimlendiriw bolıp, ol barlıq balalardıń, sonıń ishinde, mayıplıǵı bolǵan yamasa ayrıqsha bilimlendiriw mútájliklerine iye oqıwshılardıń ulıwma bilimlendiriw mákemelerinde teńdey sharayatta bilim alıwın támiyinlewge qaratılǵan. Inklyuziv bilimlendiriw ideyası "hesh kimdi artta qaldırmaw" principine tiykarlanıp, hár bir balanıń qádir-qımbatın húrmet etiw hám onıń imkaniyatların maksimal dárejede rawajlandırıwdı názerde tutadı.Búgingi kúnde dúnyanıń kóplegen

mámleketlerinde inklyuziv bilimlendiriw sisteması keńnen engizilmekte hám bul process xalıqaralıq shólkemler tárepinen de qollap-quwatlanbaqta. Sebebi inklyuziv bilimlendiriw tek ǵana ayrıqsha mútájligi bar balalar ushın emes, al barlıq oqıwshılar ushın unamlı sociallıq hám pedagogikalıq ortalıq jaratadı. Bul bolsa oqıwshılar arasında keńpeyillik, awızbirshilik hám óz-ara húrmetti qáliplestiriwge xızmet etedi.

Ózbekstan Respublikasında da sońǵı jılları bilimlendiriw sistemasın modernizaciyalaw procesinde inklyuziv bilimlendiriwdi rawajlandırıwǵa úlken itibar qaratılmaqta. Qabıl etilip atırǵan nızamlar, mámleketlik baǵdarlamalar hám reformalar bul baǵdarda áhmietli qádem bolıp xızmet etpekte. Bul bolsa mámleketimizde hár bir balanıń sapalı bilim alıw huqıqın támiyinlewge bolǵan umtılıstıń ayqın kórinisi bolıp esaplanadı.Bul temanıń áhmiyetliligi sonda, inklyuziv bilimlendiriw tek pedagogikalıq mashqala emes, al sociallıq áhmiyetke iye bolgan másele esaplanadı. Sebebi ol jámiyette teńlik hám ádillikti ornatıw, hár bir shaxstıń huqıqları menen imkaniyatların támiyinlewge xızmet etedi.Bul jumıstıń maqseti - inklyuziv bilimlendiriwdiń mánisi, wazıypaları hám áhmietin jarıtıw, onıń bilimlendiriw sistemasındaǵı ornı hám rolin ashıp beriwden ibarat. Sonday-aq, inklyuziv bilimlendiriwdi nátiyjeli shólkemlestiriw jolların talqılaw da áhmietli wazıypalardan biri esaplanadı.

Inklyuziv bilimlendiriw - bul zamanagóy bilimlendiriw sistemasınıń áhmietli baǵdarlarınan biri bolıp, onıń tiykarǵı maqseti barlıq balalarǵa teńdey imkaniyatlar jaratıwdan ibarat. Tómende bul maqsetler keńirek sáwlelendirilgen:

Inklyuziv bilimlendiriwdiń eń áhmiyetli maqseti - hár bir balanıń bilim alıw huqıqın támiyinlew. Bul processte balanıń fizikalıq, aqılıy, sociallıq yamasa emocionallıq jaǵdayına qaramastan, oǵan sapalı bilim beriw tiykarǵı wazıypa esaplanadı.Bilimlendiriw procesin individuallastırıw da inklyuziv bilimlendiriwdiń áhmiyetli maqsetlerinen biri. Hár bir oqıwshınıń ózine tán mútájlikleri, qábileti hám rawajlanıw dárejesi esapqa alınıp, sáykes metod hám usıllar qollanıladı.

Mayıplıǵı bolǵan yamasa ayrıqsha bilimlendiriw mútájliklerine iye bolǵan balalardı ulıwma bilimlendiriw ortalıǵına tartıw arqalı olardıń jámiyetke beyimlesiwi (integraciyası) támiyinlenedi. Bul bolsa olardıń keleshekte erkin turmıs keshiriwine járdem beredi.Inklyuziv bilimlendiriw diskriminaciyanı azaytıwǵa xızmet etedi. Barlıq balalar bir klassta oqıwı arqalı teńlik, ádillik hám keńpeyillik ortalıǵın qáliplestiriwge erisiledi.

Oqıwshılarda sociallıq kónlikpelerdi rawajlandırıw da tiykarǵı maqsetlerden biri. Birgeliktegi bilim alıw procesinde balalar óz-ara húrmet, járdem, birge islesiw hám túsiniw sıyaqlı áhmiyetli insanıylıq pazıyletlerdi ózlestiredi.

Hár bir balanıń shaxs sıpatında rawajlanıwın qollap-quwatlaw - inklyuziv bilimlendiriwdiń tiykarǵı wazıypası. Bul arqalı oqıwshılar óz imkaniyatların tolıq júzege shıǵarıw imkaniyatına iye boladı.Pedagoglar, ata-analar hám jámiyet arasında nátiyjeli birge islesiwdi jolǵa qoyıwda áhmietli maqset esaplanadı. Bul birge islesiw arqalı balalardıń rawajlanıwı ushın qolaylı bilimlendiriw ortalıǵı jaratıladı.Bilimlendiriw sistemasında beyimlesiwdi támiyinlewde inklyuziv bilimlendiriwdiń tiykarǵı baǵdarlarınan biri. Sabaq processleri, bahalaw sisteması hám oqıw materialları barlıq oqıwshılar ushın qolaylı hám túsinikli túrde shólkemlestiriledi.Inklyuziv bilimlendiriw arqalı jámiyette sociallıq teńlik hám ádillik ideyaların bekkemlew maqset etiledi. Bul bolsa uzaq múddette jámiettiń turaqlı rawajlanıwına xızmet etedi.

Juwmaqlap aytqanda, inklyuziv bilimlendiriw zamanagóy bilimlendiriw sistemasınıń ajıralmas bólegi bolıp, ol jámiyette teńlik, ádillik hám adamgershilik principlerin engiziwge xızmet etedi. Onıń tiykarǵı mazmunı - hár bir balaǵa, onıń individual ózgeshelikleri hám mútájliklerine qaramastan, sapalı bilim alıw imkaniyatın jaratıwdan ibarat. Bul bolsa tek ǵana ayrıqsha járdemge mútáj balalar emes, al barlıq oqıwshılar ushın qolaylı hám nátiyjeli bilimlendiriw ortalıǵın qáliplestiredi.Inklyuziv bilimlendiriw arqalı balalarda óz-ara húrmet, keńpeyillik, birge islesiw hám sociallıq juwapkershilik sıyaqlı áhmietli pazıyletler rawajlanadı. Bunday ortalıqta tárbiyalanǵan oqıwshılar keleshekte jámiyettiń belsendi, sanalı hám sociallıq jaqtan juwapker aǵzalarına aylanadı. Sonıń menen birge, inklyuziv bilimlendiriw mayıplıǵı bolǵan balalardıń jámiyetke integraciyasın támiyinlep, olardıń erkin turmıs keshiriwine tiykar jaratadı.

Bunnan tısqarı, inklyuziv bilimlendiriw sisteması pedagoglardan joqarı kásiplik sheberlik, individual qatnas hám innovaciyalıq metodlardan paydalanıwdı talap etedi. Ata-analar hám jámiyet penen tıǵız birge islesiw bolsa bilimlendiriw nátiyjeliligin jánede arttıradı. Nátiyjede bilimlendiriw procesi

jánede beyimlesiwsheń, nátiyjeli hám insanıylıq tús aladı.Ulıwma alǵanda, inklyuziv bilimlendiriw - bul tek ǵana bilimlendiriw sistemasın jetilistiriw quralı emes, al jámiyetti jánede rawajlandırıw, onda teńdey imkaniyatlar jaratıw hám hár bir insannıń qádir-qımbatın tán alıwǵa xızmet etetuǵın áhmiyetli sociallıq mexanizm bolıp esaplanadı. Sol sebepli, onı rawajlandırıw hám ámeliyatqa keńnen engiziw búgingi kúnniń áhmietli wazıypalarınan biri bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari. – Toshkent, 2019–2023.
3. UNESCO. *Inclusive Education: The Way of the Future*. – Paris, 2008.
4. UNESCO. *Guide for Ensuring Inclusion and Equity in Education*. – Paris, 2017.
5. Ainscow, M. *Developing Inclusive Education Systems*. – London: Routledge, 2015.
6. Booth, T., Ainscow, M. *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools*. – Bristol, 2011.
7. Florian, L. *The SAGE Handbook of Special Education*. – London: SAGE Publications, 2014.

XALIQARALIQ PARALIMPIYA AT SPORTI FEDERACIYASINIŃ SHÓLKEMLESTIRILIWI

Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı, Erejepov Islam Yusupovich,
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filial dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası oqıtıwshısı

Tayanısh sózler. *paralimpiya,federaciyası, xalıqaralıq,at sportı,konkur, drayving, arbashalardaǵı,shabandozlıq.*

Ключевые слова: *паралимпиада, федерация, международный, конный спорт, соревнование, драйвинг, коляска, верховая езда.*

Keywords: *Paralympics, federation, international, equestrian sports, competition, driving, wheelchair riding, horsemanship.*

"Mayıplıǵı bolǵan shaxslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw sistemasın túp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında"gı Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 1-dekabrdegi pármanı tiykarında 2017-2021-jıllarda Ózbekstan Respublikasın rawajlandırıwdıń bes tiykarǵı baǵdarı boyınsha Háreketler strategiyasında belgilengen wazıypalarǵa muwapıq ámelge asırılmaqta.Paralimpiya at sportı Xalıqaralıq at sportı federaciyası eń jańa sport túri esaplanadı.Házirgi waqıtta paralimpiya shabandozlıǵı paralimpiya baǵdarlamasına kirgizilgen birden-bir paraekvestrian túri esaplanadı, konkur hám drayving (arbashalardaǵı jarıs) endi kúsh toplap atır, olar shólkemlestiriw ushın quramalıraq túrler esaplanadı. Shabandozlıq-tartımlılıq, anıqlıq, kúsh hám kónlikpe sáykesligi bolıp, bular onı at sportı túrleri arasındaǵı eń gózzal túrge aylandıratuǵın ózgeshelikler bolıp tabıladı. At hám shabandoz belgiler qoyilgan arenada qadagalaw hám úylesimlilik bul háreketler seriyasın kórsetedi. Óz aldına jarıslarda shabandozlar at sportınıń eki túrinde óz sheberligin kórsetedi - májbúriy baǵdarlama hám kyur. Májbúriy baǵdarlama qaǵıydalarında arnawlı tastıyıqlanǵan testlerdi óz ishine aladı, kyur-erkin usıl óz aldına tayarlanǵan, qaǵıydalarda názerde tutılǵan háreketlerdi ózinde jámlegen hám muzıka astında atqarılatuǵın xoreografiyalıq spektakl bolıp tabıladı. Komandalıq jarıslarda hár bir mámleketten úsh yamasa tórt eń jaqsı sportshı qatnasadı, bunda olardan keminde birewi 1 yamasa 2-klasslıq dárejege ie bolıwı shárt. Komandanıń final nátiyjesi komandalıq testtegi úsh eń jaqsı shıǵıwdıń qosındısı menen anıqlanadı. Eger komanda tórt shabandozdı maydańa shıǵarsa, eń kishi ball shıǵıw esapqa alınbaydı. Paralimpiya at sportınıń tiykarǵı principi tómendegiler haqqında esaplanadı: "Mayıplıq - súyikli jumıs penen shuǵıllanıw ushın tosqınlıq emes, jarıslarda qatnasıw bolsa tolıq turmıstı seziwge imkaniyat beredi." Sporttıń ózine tánligi sonda, bir-birin názik sezinetuǵın at hám adamnan ibarat jámáát birden-bir birlik sıpatında shıǵadı. Sońǵı 25 jıl dawamında bul sport túri jedel rawajlanıp, hár qıylı funkcionallıq kemshilikleri bolǵan shabandozlar onda ózin sınap kóredi.

Tariyx: Paralimpiya shabandozlıǵı boyınsha jarıslar 1970-jillarda Skandinaviya hám de Ulli Britaniyada turaqlı ótkerile basladı. Birinshi Jáhán chempionatı 1987-jılı Shveciyada bolip ótti, al 1991-jili paralimpiya at sportı rásmiy túrde Xalıqaralıq paralimpiya komiteti sipatında tán alındı. At sportı boyınsha Xalıqaralıq paralimpiya komiteti CIPEC shólkemlestirildi, pútkil dúnyada at sportın rawajlandırıw hám jarıslar ótkeriw oǵan júklendi. 1996-jili paralimpiya shabısı birinshi márte Atlanta paralimpiya oyınları bagdarlamasına kirgizildi. Para-Equestrian World Driving Championships1998-jıldan berli hár eki wálayatta turaqlı ótkerilip atırǵan Jáhán at sportı oyınları quramına birinshi márte kelmekte. Keyingi 2010-jılı paralimpiya shabısı kentukkide kirgizildi. (2010 Alltech FEI World Equestrian Games). Bul waqıyaǵa tayarlıq bul sport túriniń jáne de keńnen rawajlanıwına hám ǵalaba en jayıwına járdem berdi.2006-jıldıń 1-yanvarında paralimpiya at sportı XPK basshılıǵında shıǵıp, Xalıq aralıq at sportı federaciyasınıń (FEI) segizinshi sport túri bolıp qaldı, FEi bolsa hám salamat sporchılar, hám mayıplar sportın basqarıwshı dúnyadaǵı birinshi sport federaciyasına aylandı, bul alǵa taslanǵan júdá úlken qádem bolıp esaplanadı. Usı waqıttan baslap mayıplar at sportı rawajlanıwında jańa dáwir baslandı. Eger 2005-jili xalıqaralıq jarıslarda 38 mámleketten wákiller qatnasqan bolsa, 2008-jili Pekin paralimpiadasında 148 mámleketten 4200 shabandoz qatnastı.

Paralimpiya at sportı jarıslarında fizikalıq kemshiliklerиniń dárejesi hám ózgesheligi hár qıylı bolǵan sportshılar qatnastı. Nátiyjelerdi bahalawǵa ádil qatnas jasawdı támiyinlew maqsetinde klassifikaciyalaw sisteması qabıl etilgen bolıp, bunda mayıplıq dárejesi birdey shabandozlar jarısadı.

"Profile system" - fizikalıq kemshiliklerdiń barlıq túrlerin sáwlelendiriwshi hám ádillik normaların qanaatlandırıwshı ápiwayı hám beyimlesiwsheń sistema bolıp esaplanadı. Shabandozlıq jarıslarında 5 klassifikaciyalıq dáreje bar. Bir dárejege eń kúshli funkcional awısıwları bar sportshılar kiredi. Dárejesin belgilew ushın hár bir shabandoz federaciya tárepinen licenziyalanǵan klassifikaciya tiykarında bahalanadı (FEl PE Classifier). Sportshınıń hárekecheńligi, kúshi, koordinaciyası, kóriw qábileti esapqa alınadı. Sportshı jarıslar baslanıwınan 6-12 ay aldın klassifikaciyadan ótiwi kerek.

Aqılı kemisligi bolǵan mayıplardıń xalıqaralıq jarıslarda qatnasıwına ruxsat etilmeydi, olar qatnasadı. Zárúrlikke qaray shabandoz at sportı federaciyası tárepinen tastıyıqlanǵan kompensaciyalawshı járdemshi qurallardan arnawlı oyınlarda paydalanıwı múmkin. Bularga arnawlı er, ilmekli jılaw, záńgi ushın rezina, eki qamshı hám t.b. kiredi.

Hár bir dáreje ushın jarıs testleri tómendegi shınıǵıwlardı óz ishine aladı:

la-dáreje: Tek adımlap háreketleniw; 1 v dáreje: adımlap hám júrip háreketleniw;

2-dáreje: adımlap, biraz quramalı túrde júrip háreketleniwi; erkin usılda jeńil sekirip juwiriw;

3-dáreje: qádemlep, júrip, sekirip juwiriw, bunda hár túrli shinigiwlardı orınlaw;

4-dáreje: adımlap, júrip, hám sekirip juwiriw, sonıń ishinde, qaptal háreketler hám ortasha tezlik bolıp esaplanadı.

Juwmaqlap aytqanda at sportı menen shuǵullanıw adam organiyzimine tekǵana fiziologiyalıq jaqtan ǵana emes anatomiyalıq jaqtanda birdey rawajlandırıp baradı. Sportshını estetikalıq jaqtan yaǵnıy dene dúzilisinde unamlı tásirin tiygizbiy qoymaydı. Joqarıda aytıp ótkenimizdey at sportı menen shuǵıllanǵanda júrek-qantamır sesteması sonıń menen birge dem alıw sestemasında jaqsılap baradı. Eger at sportı menen ózimizdiń Qaraqalpaǵstanlı sportshılardı da qızıqtırsaq hám xalıq-aralıq jarıslarǵa qatnastırsaq joqarı nátiyjelerge erisiwimiz anıq, sebebi biziń ata- babalarımızdan at miniw yaǵnıy ılaq oyını, at jarısı, gúres sıyaqlı, milliy oyınlarımız atadan balaǵa mıyras bolıp ótip kelmekte.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Borgess E.M., Rappoport A. Phisical fitness: a guide for individasis with lower limb loss // Rehabilitation research and development series. A clinical guide department of veterans affairs Veterans health administration. - USA, 1992.

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных дитей. Методическое пособие. М.: Terra-sport, 2000.

3. Kobergs R.A., Koberts S.O. Exercise physiology. Sthonis: Mosby, 1997.

4. Курдибайло С.Ф. С соавт. Методические организационно основы использорванию некотрых видоя спорта, как средства реабилитации инвалидов с нарушением функции опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации. Л.: LNIIP, 1985.

5. Меерсон Ф.Ч. Адаптационная медицина: механизми и забытые эффекты адаптации. М.: Hipoxia Medical, 1993.книга Озолин Н.Т. Настольная тренера. Наука 6. побеждать. М.: Astrelp, 2004.

7. Rehabilitations sport, sport therapie, behinderten sport. Standortbestim-mungen // Leitung J.Innenmoser. Köln, 2003.

8. Теория и организация адаптационой физический культуры. Под ред. Есеева С.П. М.: Советский спорт, 2002.

9. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma. T.: ITA-PRESS, 2015.

MUSKOMANDA (MUSILMANLAR KOMANDASI) NA TIYKAR SALINIWI

Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filial dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası oqıtıwshısı.

Aytbaev Ótkirbek Yusupbek ulı
Adaptiv dene tárbiyası hám sport qániygeligi 1-kurs studenti

Tayanısh sázler: komandalarda, respublikamız, jergilikli millet, muskomanda futbolshılar arasında, fizikalıq.

Keywords: teams, republic, local nationality, team among football players, muslims team, physical.

Ключевые слова: в мускомандах, республика, местная нация, сборная среди футболистов, физический.

Ózbekstan Respublikasınıń ǵárezsizligi sebepli barlıq tarawlarda hár tárepleme rawajlanıw júz berip atırǵanlıǵı fizikalıq-siyasiy hám ruwxıy ózgerisler ulıwma insanıylıq qádiriyatlar sistemasında jańalanıw, insannıń barlıq jeke mútájlikleri, talapları hám mápleri birinshi orınǵa kóterilip atırǵanlıǵı, ásirese, ósip kiyatırǵan jas áwladlardıń ruwxıy-ádep-ikramlılıq hám fizikalıq imkaniyatları jáne de artıp atırǵanlıǵı búgingi kúnde sır emes.Usı múnásibet penen jańa insandı tárbiyalawdıń quramalı hám kóp qırlı mashqalasınıń áhmietli baǵdarı hár bir adamda óz densawlıǵı haqqında ózi qayǵırıw mádeniyatın sińdiriw bolıp tabıladı. Onıń quramın tabıw ushın shańaraq, mektepke shekemgi shólkemler, mektep, orta arnawlı kásip-óner bilimlendiriw sisteması, máhálle, densawlıqtı saqlaw, dene tárbiyası hám sport sistemalarınıń xızmetkerleri bar kúsh-ǵayratın jumsap, balanıń sanasına jaslıǵınan denetárbiyaǵa bolǵan súyispenshilikti sińdirip qoyıwı kerek.Biz joqarıda sanap ótken futbolımız pidayılarınıń qatarları keńeyip bardı, komandalarda jańa atlar payda bola basladı. Yoldoshxon Faezov hám Jóra Saidov (Qoqon), Qurbon Badaliy (Buxoro), Musa Xojaev (Farǵona), Yoqub Valishoev, Usmon Umarov. Teshavoy Karimjonov (Tashkent) hám basqa da pidayı futbolshılardıń atları el awzına tústi. Kún sayın kóbeyip baratırǵan bılǵarı top ıqlasbentleri barlıq futbolshılarǵa qızıǵatuǵın, qádirleytuǵın hám húrmetleytuǵın, jaslar bolsa olardıń izinen baratuǵın edi. Solay etip, respublikamız aymaǵında jergilikli millet wákillerinen dúzilgen "Muskomanda" ("Musılmanlar komandası") na tiykar salındı. Ol saylandı komanda túrinde júzege kelip, kóplegen qalalardıń wákillerin óz ishine alatuǵın edi. "Muskomanda" quramınan orın alıw ushın gúres sol dáwirlerde barlıq jastaǵı futbolshılar arasında ózine tán kóriw tańlawına aylanıp ketti. Komanda bolsa kem-kem qáliplesip, óz quramın bes hám talantlı futbolshılar menen tolıqtırıp bardı. Qaysı bir qalaǵa "Muskomanda" aǵzaları keletuǵın bolsa, ol qala sol kúnleri futbol mákanına aylanıp ketip, jeti jastan jetpis jasqa shekemgi ıqlasbentler oyın maydanına qaray asıǵatuǵın edi. Haqıyqatında da, "Muskomanda"nıń abıroyı kúnnen-kúnge artıp bardı, ol óziniń tartımlı oyınları menen kópshilik jas-kekseni sıyqırlap qoyǵan edi.

Jámáát aǵzalarınan Axunjan Baymatov hám de Ruzimat Niezovlardıń ónermentshilikten az da bolsa xabarları bar edi. Olar kem-kem top tigiw sırların úyrene basladı. Joqarıda aytıp ótilgenindey, sol jılları toplarǵa talap oǵada kúshli bolǵan. Axunjan hám Ruzimatlar átirapına Usı tarawǵa beyim bolǵan jaslardı alıp, top tigiw isine shın kewilden kirisip ketti. Sulıw toplar barlıq futbol ıqlasbentlerine unadı, hátteki Moskvadan da 400 dana topqa buyırtpa alındı.Qalalarda jańadan dúzilgen komandalar ortasında qızıqlı ushırasıwlar ótkeriw jolǵa qoyıldı. 1912-jili Skobelev (házirgi Fergana) hám Andijan komandaları

óz ara kúsh sınastı. Ferǵanadaǵı dáslepki ushırasıwda maydan iyeleri 3:1 esabında jeńiske erisken bolsa, Ándijanda da maydan iyeleri áwmetli boldı - 3:2 esabı menen maydan iyeleriniń paydasına sheshildi. Bul oyınlar Ózbekstandaǵı dáslepki futbol ushrasıwlarınan

Juwmaqlap aytqanda sol jılları Tashkent, Samarqand, Qoqan, Namangan komandaları da túrli oyınlarda qatnasqan.1915-jılı birinshi márte Túrkstan birinshiligi shólkemlestirilip, onda "Skobelev futbolshılar dógeregi" komandası birinshi orınǵa miyasar boldı. Komanda quramın agayinli Martinyukler, Grenkel, Sukanov, Xolopov, Kulakov, Mishkevich, Lapshionov, Maslov, Ovcharov hám basqalar quradı. 1995-jılı sol birinshi chempionattıń 80 jıllıǵına baǵıshlap Ferǵanada ótkerilgen yubiley ilajında futbolımız veteranlarınan Musa Xujaev hám Jura Xanazarovlar da qatnastı. Sonıda aytıp ótiw kerek Qaraqalpaǵstan respublikasınıń birinshi futbol komandası Rekord-Kolos bolıp esaplanadı. 1922-jılı Ámiwdarya áskeriy okrugi janında ashılǵan. Komanda quramına hár túrli sport penen shuǵıllanıwshı sportshılar yaǵnıy kúshli sportshılar saylap alınǵan.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

2. Nurimov R.I., Abidov Sh.U..Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o'yinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Tosh-kent.2015. 180 bet

3. Carlos Carcia Cantanero. Escuela de futbol. Jriginal Span-ish-language edition published. Spain, 2015

4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jaray-onini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zD-JTI. 2011 y. 38 b.

5. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Mag'lubiyattdan keyin o'yin-dan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tav-siyanoma Toshkent. 2014y.46 bet.

6. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2015 y. 50 b.

7. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 52 b

8. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki visoko kvalifitsirovannix futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, UzO IFK. 2011.159 s.

ZAMANAGÓY TARIYXIY IZERTLEWDE ABU RAYXAN BERUNIYDIŃ ILIMIY USLIBI HÁM METODOLOGIYASI

Aminov Raxmatjon Iskendar ulı, Uzaqbergenov Ikram Baxitbaevich

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filial dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshıları.

Tayanish sózler: Abu RayxanBereuniy, *ilmiy uslub, metodologiya, empirik usullar, empirik usullar, xorijiy tarixshunoslik, universal ilmiy yondashuv, tanqidiy tahlil, tanqidiy tahlil*

Ключевые слова: *Абу Райхан Беруний, научный метод, методология, эмпирические методы, эмпирические методы, зарубежная историография, универсальный научный подход, критический анализ, критический анализ*

Keywords*: Abu Rayhan Beruni, scientific method, methodology, empirical methods, empirical methods, foreign historiography, universal scientific approach, critical analysis, critical analysis*

Kirisiw: Beruniydiń ilimiy usılı hám metodologiyası zamanagóy tariyxtanıwda joqarı bahalanadı. Ol empirikalıq usıllar, sın kózqarastan tallaw hám dereklerge múrájat etiw arqalı ilimiy izertlewler alıp bardı. Bul jantasıw zamanagóy tariyxtanıwdıń tiykarlarınan biri esaplanadı.

Zamanagóy tariyxtanıwda Beruniydiń ilimiy miyrası hár qıylı tárepleri menen úyrenilmekte. Máselen, onıń astronomiyalıq baqlawları, geografiyalıq esaplawları hám tariyxıy dereklerge kritikalıq qatnası zamanagóy alımlar tárepinen qayta bahalanadı. Atap aytqanda, onıń "Áyyemgi xalıqlardan qalǵan estelikler" shıǵarması tariyx, astronomiya hám kalendar sistemaları haqqındaǵı áhmietli dárek sıpatında qaraladı. Abu Rayxan Beruniydiń ilimiy miyrası sırt el tariyxshılıǵında áhmietli orın tutadı. Onıń

shıǵarmaları hám izertlew usılları tek ǵana óz dáwiri ushın emes, al zamanagóy ilimiy izertlewler ushın da bahalı dárek bolıp esaplanadı. Beruniydiń xalıq aralıq kólemde tán alınıwı onıń universal ilimiy kózqarası hám mádeniyatlararalıq qarım-qatnasqa qosqan úlesin kórsetedi.

Abu Rayxan Beruniydiń jeke ómiri de ilimiy jumısı sıyaqlı qızıqlı detallar hám názik táreplerge bay. Waqıttıń ótiwi menen onıń ómirbayanınıń kóplegen detalları joǵalǵan bolsa da, onıń qanday adam bolǵanlıǵın jaqsıraq túsiniwge járdem beretuǵın shańaraǵı hám qorshaǵan ortalıǵı haqqında ayırım maǵlıwmatlar bar. Qızıǵı sonda, onıń haqıyqıy shańaraqlıq tariyxı derlik belgisiz bolıp qalmaqta, bul onıń ata-anası qanday bolǵanlıǵı, olar kim bolǵanlıǵı hám onıń ilimpaz sıpatında rawajlanıwına qanday tásir kórsetiwi múmkin ekenligi haqqında kóplegen sorawlardı tuwdıradı. Beruniy úlken ilimiy jetiskenliklerge erisken bolsa da, onıń ómirinde dosları hám kásiplesleri de áhmiyetli rol oynagan bolsa kerek.

Oraylıq Aziya áemgi zamanlardan berli sawda jollarınıń kesilispesi bolıp kelgen. Bul region Ullı Jipek jolı arqalı Shıǵıs hám Batıs arasında mádeniy, ekonomikalıq hám ilimiy almasıwdıń orayı bolǵan. Áemgi dáwirlerde bul aymaqta túrli xalıqlar, sonıń ishinde, sogdlar, baktriyalılar, xorezmliler hám basqa da kóplegen mádeniyatlar jasaǵan. Arablardıń VII-VIII ásirlerde Oraylıq Aziyanı basıp alıwı menen regionǵa islam dini kirip keldi hám bul regionnıń mádeniy hám ilimiy rawajlanıwına úlken tásir kórsetti. Keyin ala, túrkiy xalıqlardıń keliwi hám mongollar basqınshılıǵı (XIII ásir) regionnıń siyasiy hám jámiyetlik dúzilisin ózgertti.

Abu Rayxan Beruniy Oraylıq Aziyanıń eń ullı alımlarınan biri bolıp, onıń dáwiri regionnıń ilimiy hám mádeniy rawajlanıw dáwiri esaplanadı. Beruniy Xorezmde tuwılǵan hám óz dáwiriniń eń iri astronomı, matematik, geografı, tariyxshısı hám filosofi sıpatında tanılǵan. Beruniydiń ilimiy miyrası tek ǵana Oraylıq Aziya ushın emes, al pútkil dúnya ushın úlken áhmietke ie boldı. Onıń jumısları ilimiy metodologiyanı rawajlandırıwǵa hám hár qıylı pánler arasındaǵı baylanıstı kórsetiwge járdem berdi. Izertlewler sonı kórsetedi, sol dáwir alımları arasında pikirlesler toparları belgili bolıp, onda ideyalar jedel dodalanǵan. Bálkim, Beruniy óz dáwiriniń ayırım alımları menen tıǵız baylanısta bolıp, bilim hám tájiriybe almasıwǵa xızmet etken shıǵar. Bunday óz ara tásirler onıń óz dúnya qarası hám ilimiy kózqarasların ádewir bayıtıwı múmkin edi. Ótken ásirler tek ǵana ilimiy tartısıwlarǵa emes, al bekkem doslıq qatnasıqlarına da gúwa boldı.

Biraq, onıń jámietshilik penen baylanısları bolıwına qaramastan, Beruniydiń jeke turmısınıń ayırım tárepleri júdá úlken sır bolıp qalmaqta. Onıń úylengen be yamasa balaları bar ma, belgisiz. Eger solay bolsa, onıń shańaraǵı onıń turmısına qalay aralasqan? Sol dáwirdiń tariyxıy hám mádeniy kontekstin esapqa alǵan halda, onıń izertlewine jeke sharayatlar qanday tásir etkenin kóz aldımızǵa keltiriw múmkin. Bálkim, onıń shańaraqlıq baylanısları onıń turmıslıq tájiriybesi hám dúnya menen baylanısıw usılların bayıttı. Aytıp ótiw kerek, Beruniy ortalıǵı da mádeniyat tásirinde, haqıyqattı biliwge umtılıwda qáliplesken bolıp, bul sol dáwir ilimpazlarına tán edi. Ol túsiniwge umtılǵan keń bilim gorizontları onı túrli mádeniyatlar hám xalıqlar menen pikirlesiwge ilhamlandırıp, onıń ushın jańa perspektivalardı ashıp bergen bolıwı múmkin. Ol tek óz regionı emes, al qońsı mámleketler ilimpazları menen de pikir hám tájiriybe almasıwı, hár qıylı filosofiyalıq hám ilimiy táliymatlardan paydalanıwı múmkin edi. Ulıwma alǵanda, Beruniydiń jeke ómiri individual jaǵdaylardıń ilimiy iskerlik penen úzliksiz baylanıslılıǵınıń ayqın mısalı bolıp tabıladı. Onıń ilimdegi tabısı ózine jaqın bolǵanlar hám onı ilhamlandırǵan ideyalar menen úzliksiz baylanıslı. Onıń jolın arzanlatqan sol adamgershilik qatnasıqlardı esapqa almay turıp, Beruniydiń qanday bolǵanın ańlap bolmaydı.

Juwmaqlap aytqanda, Ábiw Rayxan Beruniydiń ilimiy miyrası tek ǵana Ózbekstan emes, al pútkil dúnya mádeniyatı ushın áhmietli esaplanadı. Beruniydiń tariyxıy shıǵarmaları óz dáwiri hám keyingi dáwirler ushın áhmietli dárek bolıp, ol óz izertlewlerinde ilimiy qatnas, anıq faktler hám tereń tallawdı qollanǵan.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Abduraxmanov Sh. Abu Rayhon Beruniyning ilmiy merosi.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. – B. 101-103.

2. Aminov R. Abu Rayhon Beruniyning ilmiy qarashlari.// Journal of Universal Science Research, 2023. – 83-90 b.

3. Bazarbaev X. Abdullaev Sh. Abu Rayhon Beruniyning ilmiy merosi haqida mulohazalar.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. – B.11-13.

4. Dauletova M. The importance of the scientific heritage of Abu Rayhan Beruni in the study of the history of Karakalpakstan. Райхан Беруний туўылғанлығының 1050 жыллығына арналған “Қарақалпақстан тарийхының актуал мәселелери: өтмиши ҳәм бүгини” атамасындағы республика илимий-әмелий конференция материаллары – Нөкис: 2023. 16-18-бб.

5. Edward Said, Orientalism, New York: Vintage Books, 2003, 9.10.

6. Madina K, Sultonov T, G'offorov Z, Yayra T., Mo'ydinov X., Ahmedova U, Qo'rg'onboyev Sh, Rasuljon Y. Abu Rayhon Beruniyning tabiiy-ilmiy va falsafiy qarashlari.Toshkent. – B. 594-605

7. Matxoshimov N. Beruniyning aniq va tabiiy fanlarga qo‘shgan buyuk merosi.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. - B. 36-39

8. Mahan Hussain Mirza. The quest for knowledge: Biruni's method of inquiry. A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of Yale University in Candidacy for the Degree of Doctor of Philosophy May 2010. – 287 p.

9. Mirzahmedova O. Abu Rayhon Beruniy asarlaridagi ayrim biblionimlar haqida\\ Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. March 2022. – B. 283-287.

10. Nurxonov B. Abu Rayhon Beruniyning hayoti va ijodi.\\ Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. VOLUME 1 | ISSUE 5. June 2021. – B. 875-882.

ÓZBEKSTAN TARIYXIN ÚYRENIWDE ABU RAYHAN BERUNIY SHIĠARMALARINIŃ ORNI

Aminov Raxmatjon Iskendar ulı, Uzaqbergenov Ikram Baxitbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filial dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshıları.

Tayanısh sózler: *Abu Rayxan Beruniy, "Hind xalıqları kitabı, Aziya xalıqları, Abu Nasr ibn Iraq, Oraylıq Aziya xalıqları, "Al-osor al-boqiya an al-qurun al-holiya"*

Ключевые слова: *Абу Райхан Беруни, "Книга индийских народов," "Народы Азии," Абу Наср ибн Ирак, "Народы Центральной Азии," "Аль-Асар аль-Бакия ан аль-Курун аль-Халия"*

Keywords*: Abu Rayhan Beruni, "Book of Indian Peoples," "Peoples of Asia," Abu Nasr ibn Iraq, "Peoples of Central Asia," "Al-Asar al-Baqiya an al-Qurun al-Haliya"*

Abu Rayxan Beruniy XI ásirde jasap ótken Orta Aziyanıń belgili alımı hám oyshılı. Ol hár qıylı xalıqlar hám mádeniyatlardı, sonıń ishinde, Orta Aziya xalıqları tariyxın úyrengen, onıń shıǵarmaları bul xalıqlardıń dástúrleri hám úrp-ádetleri haqqında bahalı maǵlıwmat deregi esaplanadı. Beruniy óziniń "Hind xalıqları kitabı" shıǵarmasında túrli hind qáwimleri haqqında táriyip berip, bul xalıqlardıń mádeniyatı, dini, úrp-ádetleri, turmis tárizi haqqında maǵlıwmatlar beredi. Awǵanstan hám Oraylıq Aziyanıń basqa da mámleketleriniń tariyxın da úyrendi, bul bolsa usı region tariyxınıń keń kólemin jaratıw imkaniyatın berdi. Onıń shejiresinde "berun" sózi "sırtqı qala," "Beruniy" bolsa "sırtqı qalada jasawshı adam" mánisin bildiredi.

Beruniydiń ilim-pánge qızıǵıwshılıǵı jaslıǵınan kúshli bolgan. Ataqlı alım Abu Nasr ibn Irak Mansur qolinda bilim aladı. Ibn Irak astronomiya hám matematikaga tiyisli bir qansha shigarmalar jazıp, solardan 12 in Beruniyge arnag‘an. Beruniydiń Ǵaznadaǵı dáwiri onıń ilimiy jumısı ushın eń ónimli dáwir boldı. Ǵurbatta ómir súrgen ilimpaz óziniń barlıq waqtın ilimiy-izertlew jumıslarına jumsadı. Beruniydiń "Xorezmniń ataqlı adamları" shıǵarması da usi dáwirde jaratılgan.

Beruniydiń belgili "Hindstan" shıǵarması - "Tahqiq mo lil-Hind min máqula maqbula filaql av marzula" ("Hindlerdiń aqılǵa sıymaytuǵın hám sıymaytuǵın táliymatların anıqlaw kitabı") 1030-jılı jazılǵan. Bul shıǵarma Batıs hám Shıǵıs ilimpazları tárepinen joqarı bahalanǵan. Maxmud Ǵaznawiydiń Hindstanǵa etken atlanıslarında Beruniy shahqa sherik bolgan. Alımnıń Hindstanda qashan hám qalay jasaǵanı anıq bolmasa da, Xorezmnen alıp ketilgennen keyin biraz waqıt Hindstannıń arqasındaǵı Nandna qalasında jasaǵanı belgili. Hindstanda sanskrit tilin puqta úyreniw onıń hind mádeniyatı, ádebiyatı hám

Hindstannıń sol dáwir ilimpazları menen jaqınnan tanısıwına hám bul mámleket haqqında ólmes shıǵarma jaratıwına imkaniyat berdi.

Házirgi zaman Hindstan alımları Beruniydiń bul shıǵarmasın hind mádeniyatı tariyxın sáwlelendiriw kózqarasınan júdá joqarı bahalaydı hám áhmiyetli dereklerden biri dep esaplaydı. Olardıń atap ótiwinshe, Beruniy óz shıǵarmasında bizge shekem jetip kelmegen sanskrit tilinde jazılǵan kóplegen dereklerden paydalanǵan.

Beruniy astronomiyaga tiyisli "Al-Qanun al-Masudiy" ("Masud nizamı") shigarmasın sultan Masudqa bağishladı. Kitaptıń qashan jazıp pitkerilgeni anıq

emes. Bul shigarma Beruniydiń astronomiyaga tiyisli en áhmiyetli shigarması bolip tabıladı. Orta ásir ilimpazları bul shıǵarmanı júdá joqarı bahalaǵan[4].

Beruniy ilimniń barlıq tarawlarında nátiyjeli dóretiwshilik etken edi. Onıń ilimiy miyrası júdá keń hám ráńbáreń. Beruniydiń ilimiy jumis tarawındaǵı úlken qábileti oniń kópshilik zamanlasları hám keyingi alımlar tárepinen tán alınǵan. 1035-36-jılları Beruniy óziniń ilimiy miynetleriniń dizimin dúzedi. Bunda usı waqıtqa shekem jazǵan kitap hám broshyuraları 113 ke jetkeni kórsetilgen. Miynetleriniń 70 astronomiya, 20 matematika, 12 geografiya hám geodeziya, 3 mineraltanıw, 4 kartografiya, 3 klimat tanıw, birewi fizika, birewi farmacevtika, 15 tariyx hám eltanıw, 4 filosofiya, 18 ádebiyat hám Beruniy pánlerine tiyisli. Beruniy túrli tillerden bir qansha ilimiy hám ádebiy shıǵarmalardı awdarǵan. Tilekke qarsı, házirshe ilimpazdıń tek ǵana 28 miyneti belgili. Qalǵanları bizge shekem jetip kelmegen yamasa ele tabılmaǵan. Beruniy dóretiwshiligin úyreniw, onıń shıǵarmaların basıp shıǵarıw, basqa tillerge awdarma islew jumısları ótken ásirdiń aqırlarınan baslandı. Onıń "Áyyemgi xalıqlardan qalgan estelikler," "Hindstan," "Geodeziya," "Mineralogiya," "Masud nizamı," "Juldızshılıq ónerinen baslangish túsinikler" hám Beruniy shigarmalarının teksti basıp shigarıldı, túrli tillerge awdarıldı. Tańlamalı shıǵarmaları rus hám ózbek tillerinde basıp shıǵarıldı. Onıń arnawlı tábiyattanıw máselelerine bagishlangan kitapları da jámiyetlik pánlerdiń kóplegen tarawların óz ishine aladı. Bul haqqında onıń "Geodeziya," "Mineralogiya" hám Beruniy shıǵarmalarında tariyx, ádebiyat, til bilimi sıyaqlı tarawlarǵa baylanıslı bahalı maǵlıwmatlar jámlengen. Máselen, "Mineralogiya"da hárbir qımbat bahalı tas yaki metaldı sipatlaw procesinde arab klassik shayırlarınıń sol tas yaki metall haqqında jazgan qosıqlarınan úlgiler keltirilgen. Ilimpaz tariyxtı bayanlawda diniy, rasalıq ayırmashılıqlardan biyǵárez turıw kerek, dep talap etedi. Salıstırmalı tallaw metodınan keń paydalangan. Máselen, ol hind ilimi hám filosofiyası, hindlerdiń diniy isenimleri hám úrp-ádetleri haqqındaǵı maǵlıwmatlardı grek filosofiyası hám mifologiyası menen salıstıradı.

Biliw teoriyası haqqında da ózine tán pikirleri bar. Onıń pikirinshe, biliwdiń tiykarı, biziń dúnya haqqındaǵı bilimlerimizdiń deregi bolgan seziw organları arqalı alıngan bilimler esaplanadi.

"Al Qonun al Mas'udiy" shıǵarmasında tegis hám sferalıq trigonometriyanı bayan yetken. Beruniy Oraylıq Aziya hám uliwma Jaqın Shıǵısta birinshi ilimiy globuslardan birin jaratqan edi. Bul globusta xalıq jasaytuǵın orınlar anıq kórsetilgen hám oniń járdeminde olardıń geografiyalıq koordinataların anıqlaw múmkin bolgan.

Beruniy sociallıq teoriyalar tarawında da nátiyjeli dóretiwshilik etti, bul tarawlardıń rawajlanıwına úles qostı. Onıń kóplegen shıǵarmaları óz mazmunı menen tábiyiy ilimlerdiń tarawları boyınsha da, sonday-aq sol dáwirlerde jasap ótken xalıqlardıń sociallıq, xojalıq hám siyasiy turmısı tarawında da pútin bir enciklopediya bolıp xızmet etken.

Juwmaqlap aytqanda, Ábiw Rayxan Beruniydiń tariyxıy shıǵarmaları Ózbekstan tariyxın úyreniwde áhmietli dárek bolıp, olar arqalı tek ǵana region emes, al pútkil dúnya tariyxı hám mádeniyatın tereńirek túsiniw múmkin. Beruniydiń ilimiy qatnası hám anıqlıǵı onıń shıǵarmaların zamanagóy izertlewler ushın da bahalı etedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Abduraxmanov Sh. Abu Rayhon Beruniyning ilmiy merosi.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. – B. 101-103.
2. Aminov R. Abu Rayhon Beruniyning ilmiy qarashlari.// Journal of Universal Science Research, 2023. – 83-90 b.
3. Bazarbaev X. Abdullaev Sh. Abu Rayhon beruniyning ilmiy merosi haqida mulohazalar.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. – B.11-13.

4. Dauletova M. The importance of the scientific heritage of Abu Rayhan Beruni in the study of the history of Karakalpakstan. Райхан Беруний туўылғанлығының 1050 жыллығына арналған “Қарақалпақстан тарийхының актуал мәселелери: өтмиши ҳәм бүгини” атамасындағы республика илимий-әмелий конференция материаллары – Нөкис: 2023. 16-18-бб.

5. Edward Said, Orientalism, New York: Vintage Books, 2003, 9.10.

6. Madina K, Sultonov T, G'offorov Z, Yayra T., Mo'ydinov X., Ahmedova U, Qo'rg'onboyev Sh, Rasuljon Y. Abu Rayhon Beruniyning tabiiy-ilmiy va falsafiy qarashlari.Toshkent. – B. 594-605

7. Matxoshimov N. Beruniyning aniq va tabiiy fanlarga qo‘shgan buyuk merosi.\\ Tashkent Medical Academy. Volume 3 | TMA Conference | 2022. - B. 36-39

8. Mahan Hussain Mirza. The quest for knowledge: Biruni's method of inquiry. A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of Yale University in Candidacy for the Degree of Doctor of Philosophy May 2010. – 287 p.

9. Mirzahmedova O. Abu Rayhon Beruniy asarlaridagi ayrim biblionimlar haqida\\ Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. March 2022. – B. 283-287.

10. Nurxonov B. Abu Rayhon Beruniyning hayoti va ijodi.\\ Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. VOLUME 1 | ISSUE 5. June 2021. – B. 875-882.

10-12 YOSHLI GIMNASTIKACHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Akimov Nokisbay Tengelbaevich
Berdaq nomidagi QQDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti.

Seytbekova Zulfiya Reyimbek qizi
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti. 1-bosqish magistrantı.

Kalit so‘zlar: *gimnastika, texnik tayyorgarlik, raqamli texnologiyalar, videotahlil, ta’lim, 10-12 yoshli bolalar.*

Ключевые слова: *гимнастика, техническая подготовка, цифровые технологии, видеоанализ, образование, дети 10-12 лет.*

Keywords: *gymnastics, technical training, digital technologies, video analysis, education, children aged 10-12.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy rivojlanishi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga innovatsion va raqamli texnologiyalarni faol joriy etish bilan tavsiflanadi. Ta’lim va sportni raqamlashtirish, ayniqsa, boshlang‘ich va bazaviy ixtisoslashuv bosqichida sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biriga aylanmoqda.

Raqamli texnologiyalarni joriy etish gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar ochadi. Videotahlil, mobil ilovalar, kompyuter modellashtirish dasturlari va sensorli qurilmalardan foydalanish o‘quv materialining ko‘rgazmaliligini sezilarli darajada oshirishga, harakat parametrlarini obyektiv nazorat qilishni ta’minlashga va mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Raqamli texnologiyalarning asosiy afzalliklaridan biri sportchi ayollarda to‘g‘ri harakat tasavvurlarini shakllantirishga yordam beradigan harakat harakatlarini ko‘p marta takrorlash va tahlil qilish imkoniyatidir.

Tadqiqotning maqsadi 10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligini nazariy asoslash va eksperimental tekshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligi muammosi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Sportda qo‘llaniladigan zamonaviy raqamli texnologiyalarni o‘rganish.
3. Texnik elementlarni bajarısh sifatiga raqamli vositalarning ta’sirini aniqlash.

4. Ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti

10-12 yoshli gimnastikachilar texnik tayyorgarligining o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti

Gimnastika mashqlari texnikasini shakllantirish jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish.

Tadqiqot usullari

• adabiyotlar tahlili;
• pedagogik kuzatuv;
• tajriba;
• qiyosiy tahlil;
matematik statistika usullari.

Shunday qilib, tadqiqot zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish asosida gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish bo‘yicha dolzarb ilmiy va amaliy muammoni hal qilishga qaratilgan.

10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportda raqamli texnologiyalardan foydalanish muammosi faol o‘rganilmoqda. Mahalliy va xorijiy mualliflarning ishlarida videotahlil va raqamli nazorat vositalarining ahamiyati ta’kidlangan.

Biroq, aksariyat tadqiqotlar yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan bo‘lib, bolalar va o‘smirlar sportida, ayniqsa, gimnastikada raqamli texnologiyalarni qo‘llash masalalari yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bu esa ushbu sohada qo‘shimcha tadqiqotlar olib borish zarurligini tasdiqlaydi.

Gimnastikada texnik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni

Gimnastikada texnik tayyorgarlik mashqlarning aniq, tejamli va estetik jihatdan ifodali bajarilishini ta’minlaydigan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, mustahkamlash va takomillashtirishning maqsadga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonidir. Sportchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarligi tuzilmasida u markaziy o‘rinni egallaydi, chunki aynan texnik mahorat darajasi ko‘p jihatdan sport natijasini belgilaydi.

Texnika elementlariga xilma-xil harakat guruhlari kiradi: muvozanat saqlash, burilishlar, sakrashlar, akrobatika elementlari va bog‘lanishlar. Har bir harakat biomexanik parametrlarga - burchaklar, amplituda, tezlik va ritmga qat’iy rioya qilishni talab qiladi.

Sportda raqamli texnologiyalar tushunchasi va tasnifi

Sportda raqamli texnologiyalar - bu sportchining mashg‘ulot jarayoni va harakat faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni to‘plash, qayta ishlash, tahlil qilish va vizuallashtirishni ta’minlaydigan dasturiy va apparat vositalar to‘plamidir.

Gimnastikada raqamli texnologiyalarning quyidagi asosiy guruhlarini ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Videotahlil
2. Mobil ilovalar
3. Sensorli texnologiyalar
4. Dasturiy modellashtirish

10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha tadqiqotlarni tashkil etish va o‘tkazish metodikasi

Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqot Nukus shahridagi Respublika ixtisoslashtirilgan gimnastika sport maktabi o‘quv-mashg‘ulot jarayoni sharoitida o‘tkazildi. Tajribada bazaviy tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan 10-12 yoshdagi 20 nafar gimnastikachi ishtirok etdi.

Barcha ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lingan:

- **nazorat guruhi (NG)** - 10 kishi (an’anaviy metodika bo‘yicha mashg‘ulotlar);
- **tajriba guruhi (TG)** - 10 nafar (raqamli texnologiyalarni qo‘llagan holda).

Tadqiqot davomiyligi **12 haftani tashkil etib**, mashg‘ulotlar **haftasiga 3 marta** 90 daqiqadan o‘tkazildi.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:
- pedagogik kuzatuv - mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish uchun;
- Testlash - elementlarning bajarilish sifatini baholash;
- Video tahlil - texnikani qayd etish va tahlil qilish;
- Pedagogik tajriba - metodikaning samaradorligini tekshirish;
- Matematik statistika usullari - natijalarni qayta ishlash.

Tajriba-sinov metodikasi mazmuni

Eksperimental metodika gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etishni nazarda tutgan.

Asosiy vositalar:
- mashqlarni bajarish jarayonini videoga olish;
- harakatlarning sekinlashtirilgan tahlili;
- etalon modellar bilan taqqoslash;
- mobil ilovalardan foydalanish.

1-jadval.

TG da mashg‘ulotning tuzilishi:

Mashg‘ulot bosqichi	Mazmuni	Raqamli texnologiyalar
Mashq	cho‘zilish	video misollar
Asosiy qism	elementlarini o‘rganish	videotahlil
Yakuniy qism	xatolar tahlili	video tomoshasi

2.4. Texnik tayyorgarlikni baholash

Baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalanildi:
- Bajarish aniqligi (ballar)
- Xatolar soni
- Harakatlarni muvofiqlashtirish
- Harakat amplitudasi

Baholash 10 ballik tizimda amalga oshirildi.

2-jadval.

Pedagogik tajriba natijalari.

Ko‘rsatkich	Tajribadan oldingi natijalar		Tajribadan keyingi natijalar	
	KG	EG	KG	EG
Aniqlik (ballar)	6.5	6.6	7.2	8.5
Xatolar	5.2	5.1	4.1	2.3

Natijalarni muhokama qilish

Olingan natijalar gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalarning yuqori samaradorligi haqidagi tadqiqot farazini tasdiqlaydi.

Video tahlildan foydalanish quyidagilarga imkon berdi:
• tezkor qayta aloqani ta’minlash;
• harakatlarni bajarishda onglilikni oshirish;
• o‘qitish jarayonini tezlashtirish.

Ayniqsa, gimnastikachi qizlar o‘z xatolarini mustaqil ko‘ra olishlari va tahlil qila olishlari texnikani o‘zlashtirish sifatini sezilarli darajada oshirdi.

10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

Metodikaning umumiy qoidalari

10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish harakat amallariga o‘rgatishning zamonaviy pedagogik, biomexanik va axborot yondashuvlariga asoslanadi.

Metodikaning asosiy maqsadi quyidagilarni ta’minlovchi raqamli vositalarni joriy etish orqali gimnastika elementlarini o‘rgatish samaradorligini oshirishdan iborat:

ko‘rgazmalilik; nazoratning obyektivligi; tezkor teskari aloqa; mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish.

Metodika an’anaviy va innovatsion o‘qitish vositalarini uyg‘unlashtirishga qaratilgan bo‘lib, bunda raqamli texnologiyalar trenerning o‘rnini bosmaydi, balki uning pedagogik ta’sirini kuchaytiradi.

Videotahlildan foydalanish metodikasi

Videotahlil metodikaning asosiy elementi hisoblanadi.

Qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar:

- 2-3 rakursdan suratga olish;
- sekinlashtirilgan ijrodan foydalanish;
- kadrlar tahlili;
- etalon texnika bilan taqqoslash.

3-jadval.

Element tahlili namunasi (sakrash):

Faza	Xarakteristika	Odatiy xatolar
Tayyorlash	yugurib kelish	yetarli bo‘lmagan amplituda
itarish	oyoqlarning faol ishlashi	kuchsiz turtki
Parvoz	gavda holati	muvozanatni yo‘qotish
Qo‘nish	barqarorlik	qadamlar, qiyalik

Mobil ilovalar va raqamli platformalardan foydalanish

Mobil ilovalar quyidagilarga ruxsat beradi:

- natijalarni qayd etish; jarayonni kuzatish; video arxivni saqlash;
- mashg‘ulotlarni rejalashtirish.

Tavsiyalar:

- sportchilarning individual kartochkalarini yuritish; ko‘rsatkichlar dinamikasini qayd etish; vizual hisobotlardan foydalanish.

Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish

Raqamli texnologiyalar quyidagilarga imkon beradi:

- tayyorgarlik darajasini hisobga olish; yuklamani to‘g‘rilash; individual topshiriqlarni ishlab chiqish.

4-jadval.

Individual yondashuvga misol:

Daraja	Vazifalar	vositalar
Boshlang‘ich	texnikani o‘zlashtirish	video-namoyish
O‘rtacha	xatolarni tuzatish	tahlil
Baland	takomillashtirish	batafsil tahlil

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlar 10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali oshirish kabi muhim ilmiy-amaliy muammoni hal etishga qaratilgan.

Pedagogik tajriba natijalari tadqiqotning ilgari surilgan gipotezasini tasdiqladi. 10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalarni qo‘llash quyidagilarga yordam berishi aniqlandi:

- gimnastika elementlarini bajarish aniqligini sezilarli darajada oshirish;
- texnik xatolar sonini kamaytirish;
- harakat koordinatsiyasini yaxshilash;
- yangi harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish jarayonini tezlashtirish;
- sportchi qizlarning mashg‘ulot faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasini oshirish.

Shunday qilib, olingan natijalar asosida umumiy xulosa qilish mumkinki, raqamli texnologiyalardan foydalanish 10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali yo‘nalishi bo‘lib, zamonaviy mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Журавина М.Л., Меншикова Н.К. Гимнастика. Учебник для вузов. - Москва: Академия, 2015.
2. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Abdullayev A.A. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. - Toshkent: Fan, 2017.
4. Akimov N.T., Yerimbetov B.K. Gimnastika hám onı oqıtıw metodikasi. - Nókis 2022.

SPORT TAYYORGARLIGI JARAYONIDA BADIIY GIMNASTIKANING BAZAVIY MASHQLARINI BAJARISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Akimov Nokisbay Tengelbaevich
Berdaq nomidagi QQDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti.

Ibadullayeva Liliya Yermaganbetovna
Berdaq nomidagi QQDU 1-bosqich magistranti

Kalit so‘zlar*: badiiy gimnastika, asosiy mashqlar, bajarısh texnikasi, pedagogik tajriba, sport tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, основные упражнения, техника выполнения, педагогический опыт, спортивная тренировка.*

Keywords: *artistic gymnastics, basic exercises, execution technique, pedagogical experience, sports training.*

Kirish: Badiiy gimnastika - bu sport va san’at elementlarini birlashtirgan sport turi bo‘lib, yuqori jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, moslashuvchanlik, kuch, chidamlilik va estetik ifodalilikni talab qiladi. Zamonaviy musobaqa dasturlarida elementlarni bajarısh amplitudasi va aniqligiga, aylanishlar va sakrashlar soniga, harakatlarning murakkab kombinatsiyalariga qo‘yiladigan talablar ortib bormoqda.

Badiiy gimnastikadagi asosiy mashqlar barqaror harakat ko‘nikmalarini, muvozanat hissini, og‘irlik markazini to‘g‘ri taqsimlashni, mushak xotirasini shakllantiradi, harakatlar avtomatizmini ta’minlaydi. Asosiy elementlarni o‘zlashtirishning dastlabki bosqichlarida yo‘l qo‘yilgan kamchiliklar keyinchalik murakkab elementlar va kombinatsiyalarni o‘zlashtirishni mustahkamlashi va murakkablashtirishi mumkin.

Tadqiqotning dolzarbligi sport tayyorgarligining turli bosqichlarida gimnastikachi qizlarning tayyorgarlik darajasini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va musobaqa muvaffaqiyatini oshirishga qodir bo‘lgan asosiy mashqlar texnikasini takomillashtirishning samarali uslubiyotini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning obyekti sifatida gimnastikachi qizlarning sport tayyorgarligi jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti: tayanch mashqlarni bajarısh texnikasini takomillashtirish metodikasi.

Tadqiqotning maqsadi badiiy gimnastikada bazaviy mashqlarni bajarısh texnikasini takomillashtirishning samarali usullarini ishlab chiqish va asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Zamonaviy ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Bazaviy elementlarni bajarısh texnikasining xususiyatlari va tipik xatolarni aniqlash.
3. Pedagogik tajriba-sinov orqali taklif etilayotgan metodikaning samaradorligini aniqlash.
4. Murabbiylar va sportchi ayollar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari: adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, test, videonazorat, pedagogik tajriba, ma’lumotlarga statistik ishlov berish.

Amaliy ahamiyati: ishlab chiqilgan metodikadan BO‘SMda va jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni tayyorlashda foydalanish.

1Materiallar va usullar

Tadqiqot ishtirokchilari

Tajribada 2-4-yil mashg‘ulot tajribasiga ega bo‘lgan 10-12 yoshli 20 nafar gimnastikachi ishtirok etdi. Ular quyidagilarga bo‘lingan:

Tajriba guruhi (n=10): texnikani takomillashtirishning ixtisoslashtirilgan metodikasini joriy etish.

Nazorat guruhi (n=10): o‘zgartirishlarsiz standart mashg‘ulot dasturi.

Tajribani tashkil etish

Diagnostik bosqich (1-hafta): bazaviy elementlar texnikasining boshlang‘ich darajasini nazorat qilish, videoyozuv.

Asosiy bosqich (2-7 hafta): metodikani joriy etish, yuklamani individuallashtirish, videonazorat, muvozanat saqlash mashqlari, burilishlar, sakrashlar, egiluvchanlik va plastiklik.

Yakuniy bosqich (8-hafta): qayta baholash, "oldin" va "keyin" qiyosiy tahlili.

Texnikani takomillashtirish metodikasi

Muvozanatlar: statik ushlab turishlar, beqaror yuzada mashqlar.

Burilishlar: tayanchsiz va tayanch bilan ishlash, aylanish o‘qini nazorat qilish, videonazorat.

Sakrashlar: oyoqlar uchun kuch mashqlari, amplituda va qo‘nishni nazorat qilish.

To‘lqinsimon harakatlar**:** ravonlik, ritmiklik, musiqa va videoyozuv bilan ishlash.

Egiluvchanlik: statik va dinamik cho‘zish, biomexanika nazorati.

Nazorat va baholash usullari

Texnik ko‘rsatkichlar: muvozanat (sek), burilishlar (aylanishlar), sakrashlar (sm), shpagat (gradus), to‘lqinlar (% ravonlik).

Videonazorat: sekinlashtirilgan ko‘rish, har bir elementni obyektiv baholash.

Jismoniy sifatlar: egiluvchanlik, kuch, koordinatsiya, chidamlilik.

Statistik qayta ishlash: o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ish, Styudent mezoni ($p<0,05$).

1-jadval.

Tajriba natijalari

Element	Tajriba guruhi.	Nazorat guruhi	O‘lchov birligi.
Muvozanat	7,2 ± 1,1	7,0 ± 1,0	soniya
Burilishlar	1,5 ± 0,3	1,6 ± 0,3	aylanish
Sakrash	25,0 ± 3,5	24,5 ± 3,0	sm
Shpagat	155 ± 6	154 ± 5	daraja
To‘lqin	60 ± 8	61 ± 7	% mayinlik

2-jadval.

Tajribadan keyingi ko‘rsatkichlar

Element	Tajriba guruhi.	Nazorat guruhi	O‘lchov birligi.
Muvozanat	14,0 ± 1,5	8,0 ± 1,2	soniya
Burilishlar	2,8 ± 0,4	1,8 ± 0,3	aylanish
Sakrash	38,0 ± 4,0	27,0 ± 3,2	sm
Shpagat	175 ± 5	158 ± 6	daraja
To‘lqin	85 ± 7	64 ± 8	% mayinlik

Tahlil: Tajriba guruhi barcha ko‘rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishini, nazorat guruhi esa sezilarsiz yaxshilanishini ko‘rsatdi. Eng katta o‘sish muvozanat va sakrash balandligida kuzatildi.

Muhokama: *Muvozanat:* +94% yaxshilanish; muvozanat va beqaror yuza mashqlari barqarorlik va mushak nazoratini shakllantiradi.

Burilishlar: +1,3 aylanish; video nazorat va aylanishlarni ketma-ket o‘zlashtirish koordinatsiyani yaxshiladi.

Sakrashlar: +13 sm; kuch va koordinatsion mashqlar sakrash amplitudasini oshirdi.

Egiluvchanlik va shpagat: +20°; elementlarni xavfsiz o‘zlashtirish uchun statik va dinamik cho‘zish kombinatsiyasi samarali hisoblanadi.

To‘lqinlar: +25% ravonlik; musiqa bilan ishlash va videonazorat koordinatsiya va badiiy ifodalilikni rivojlantiradi.

Tajriba gimnastikachi qizlarning jismoniy va koordinatsion sifatlarini uyg‘un rivojlantirish uchun individuallashtirish, videonazorat va mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishni o‘z ichiga olgan kompleks metodika zarurligini tasdiqladi.

Xulosa:

1. Asosiy elementlar texnikasini takomillashtirish uslubiyati mashqlarni bajarish sifatini sezilarli darajada oshiradi, muvozanatni saqlash, burilishlar, sakrashlar, egiluvchanlik va harakatlarning ravonligini yaxshilaydi.

2. Eng katta o‘sish muvozanat va sakrash balandligida kuzatildi.

3. Nazorat guruhi minimal taraqqiyotni ko‘rsatdi, bu taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

4. Amaliy ahamiyati: metodikani BO‘SM va badiiy gimnastika to‘garaklari mashg‘ulotlariga joriy etish.

5. Tavsiyalar: yosh diapazonini kengaytirish, zamonaviy nazorat texnologiyalaridan foydalanish va musobaqa kombinatsiyalariga ta’sirini baholash.

Shunday qilib, badiiy gimnastikaning bazaviy elementlari texnikasini takomillashtirish muvaffaqiyatli sport tayyorgarligining asosiy omili hisoblanadi. Kompleks uslubiyat gimnastikachilarning barqaror rivojlanishini va murakkab elementlarni o‘zlashtirish uchun asosni ta’minlaydigan jismoniy fazilatlar, koordinatsiya va badiiy ifodani uyg‘un ravishda rivojlantirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Аркаева Л.Я. Совершенствование техники базовых элементов художественной гимнастики у детей 10–12 лет. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 184 с.

2. Карпенко Л.А. Методика обучения поворотам и прыжкам в художественной гимнастике. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 156 с.

3. Axmedova G., Raximov Sh. O‘zbekiston Respublikasida yosh gimnastikachilarda koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish. - Toshkent, 2021. - 95 b.

4. Sultonov B. Badiiy gimnastikaning bazaviy elementlarini o‘rgatishning metodik asoslari. - Nukus, 2019. - 120 b.

5. Karimova F. Osobennosti fizicheskoy podgotovki gimnastok 10-12 let. - Tashkent, 2020. - 110 b.

6. Ibragimova D. Ispolzovaniye videokontrolya v trenirovochnom protsesse gimnastok. - Nukus, 2022. - 88 b.

TAJRIBALI KURASHCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI YUKLAMALARNI INDIVIDUALLASHTIRISH ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Akimov Nokisbay Tengelbaevich
Berdaq nomidagi QQDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti.

Jumageldiyeva Aynur Akmurat qizi
Berdaq nomidagi QQDU 1-bosqish magistri O‘zbekiston, Nukus.

Kalit so‘zlar: kurash, mashg‘ulot jarayoni, individuallashtirish, yuklama, musobaqa faoliyati, kurashchilar.

Ключевые слова: *Кураш, тренировочный процесс, индивидуализация, нагрузка, соревновательная деятельность, курашисты.*

Keywords: Kurash, training process, individualization, load, competitive activity, kurash wrestlers.

Dolzarbligi. Tadqiqotning dolzarbligi so‘nggi yillarda xalqaro sport makoniga faol integratsiyalashib borayotgan yuqori natijalar sporti, xususan milliy kurashning zamonaviy rivojlanish tendensiyalari bilan belgilanadi. Xalqaro musobaqalar sonining ko‘payishi, raqobat darajasining oshishi

va sport natijalariga qo‘yiladigan talablarning kuchayishi kurashchilarni tayyorlash tizimi oldiga, ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichida yangi talablarni qo‘ymoqda.

Zamonaviy kurash bellashuvlarning yuqori shiddati, texnik harakatlarning dinamikligi va taktik qarorlarni tez qabul qilish zarurati bilan ajralib turadi. Bellashuv vaqti chegaralangan sharoitda sportchi yuqori darajadagi kuch tayyorgarligini, tezkor-kuch sifatlarini, maxsus chidamlilikni, texnik-taktik harakatlar barqarorligini namoyish etishi kerak. Bu esa trenirovka jarayonini tashkil etishga prinsipial yangicha yondashishni talab qiladi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasida ko‘plab ilmiy tadqiqotlar mavjudligiga qaramay, aynan tajribali kurashchilar tayyorgarligini takomillashtirish muammosi yetarlicha o‘rganilmagan. Tayyorgarlik amaliyotida ko‘pincha sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmasdan, bir xillashtirilgan mashg‘ulot dasturlaridan foydalanishga asoslangan an’anaviy yondashuv saqlanib qolmoqda.

Yuqori raqobat sharoitida aynan individuallashtirilgan yondashuv sportchining salohiyatini maksimal darajada ochish va sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlash imkonini beradi.

Musobaqa faoliyatini modellashtirish, texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish, tezkor nazorat vositalaridan foydalanish (YuQT, charchoq darajasi, tiklanish) kabi zamonaviy ilmiy yondashuvlarni joriy etish zarurati tadqiqotga qo‘shimcha dolzarblik kasb etadi. Bu usullar yuklamani aniqroq me’yorlash va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Bundan tashqari, kurashchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalar (videotahlil, raqamli monitoring) yetarli darajada integratsiya qilinmaganligi kuzatilmoqda, bu esa sportchilar tayyorgarligini obyektiv baholash va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida tuzatish imkoniyatlarini cheklaydi.

Shunday qilib, tajribali kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini yuklamalarni individuallashtirish asosida takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va tajribada asoslash jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Tajribali kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini yuklamalarni individuallashtirish asosida takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

Tadqiqot vazifalari

1. Kurashda mashg‘ulot jarayonining xususiyatlarini o‘rganish.
2. Individuallashtirilgan tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish.
3. Pedagogik tajriba o‘tkazish.
4. Taklif etilgan metodikaning samaradorligini baholash.

Tadqiqot obyekti

Tajribali kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Kurashchilarni tayyorlash tizimida mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish.

Tadqiqot farazi: Sportchilarning musobaqa faoliyati va funksional holatini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga imkon beradi.

Kurashchilar tayyorlashning nazariy asoslari.
Kurashda mashg‘ulot jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari.

Kurashchilarni tayyorlashning nazariy asoslari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatining umumiy qoidalariga asoslanadi, shuningdek, milliy kurashning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga oladi. Sportchilarni tayyorlash jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan ko‘p komponentli pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Bellashuvni muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur bo‘lgan tezkor-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi muhim tamoyil hisoblanadi. Sportchi organizmining mashg‘ulot va musobaqa jarayonining o‘sib borayotgan talablariga moslashishini ta’minlovchi yuklamalarning tadrijiyligi va o‘zgaruvchanligi tamoyili ham muhim rol o‘ynaydi.

Kurashchilar tayyorgarligining o‘ziga xosligi musobaqa faoliyatining xususiyatlari bilan belgilanadi, bunda uloqtirish texnikasi, harakatlarning yuqori shiddati va tezkor qaror qabul qilish zarurati ustunlik qiladi. Shu munosabat bilan tayyorgarlik darajasi, kurash uslubi, vazn toifasi va sportchining funksional holatini hisobga olish imkonini beradigan mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish alohida

ahamiyat kasb etadi. Kurashchilarni tayyorlashga zamonaviy yondashuvlar musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish va tezkor nazorat vositalaridan foydalanishni nazarda tutadi, bu esa mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

TADQIQOT METODIKASI VA UNI TASHKIL ETISH

Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqotda 24 nafar tajribali kurashchilar (18-25 yosh) ishtirok etdi.
Guruhlar:
– Nazorat guruhi (NG) - 12 kishi
– Tajriba guruhi (TG) - 12 nafar
– Tajriba davomiyligi: 3 oy

Tadqiqot usullari

– pedagogik kuzatish
– sinash
– musobaqa bellashuvlarini tahlil qilish
– matematik statistika

1-jadval.

Tayyorgarlikni baholash testlari

№	Sinov	Tavsifi
1	Tortilish	Kuch
2	100 m ga yugurish	Tezlik
3	Maxsus chidamlilik (3×2 daq kurash)	Chidamlilik
4	Samarali uloqtirishlar soni	Texnika

Tajriba-sinov metodikasi mazmuni.

Tajriba guruhida quyidagilar qo‘llanildi:
1. Yuklamani individuallashtirish
intensivlikning zonalar bo‘yicha taqsimlanishi
YUQS va tiklanishni hisobga olish
2. Bellashuvlarni modellashtirish
"oltin ball" vaziyatlari
raqiblarning turli uslublari bilan kurashish
3. Texnik tuzatish
"tojli" tashlashlar ustida ishlash
xatolarni bartaraf etish
4. Video tahlil
to‘lg‘oqlarni muhokama qilish
taktik xatolarni aniqlash

2-jadval.

Tadqiqot natijalari ko‘rsatkichlar.

Ko‘rsatkich	tajribadan oldin		tajribadan keyin	
	NG	TG	NG	TG
Tortilish	17	18	19	**25**
100 m ga yugurish (soniya)	12.9	12.8	12.5	**11.8**
Chidamlilik	6.3	6.5	6.9	**8.7**
Samarali uloqtirishlar soni	7	7	8	**14**

Natijalarni muhokama qilish

Olingan pedagogik tajriba natijalari tajribali kurashchilarni tayyorlashda individuallashtirilgan yondashuvni qo‘llash samaradorligini tasdiqlaydi va mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish zarurligi to‘g‘risidagi zamonaviy ilmiy g‘oyalarga mos keladi. Tajriba guruhidagi ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanishi sportchilarning individual xususiyatlarini maqsadli hisobga olish, yuklamani oqilona taqsimlash va musobaqa vaziyatlarini modellashtirishdan foydalanish bilan izohlanadi, bu esa mashg‘ulot jarayonini real kurash sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirish imkonini berdi. An’anaviy tayyorgarlik usullari qo‘llanilgan nazorat guruhidan farqli o‘laroq, ishlab chiqilgan uslubiyotni joriy etish jismoniy va texnik-taktik ko‘rsatkichlarning yanada aniq o‘sishini ta’minladi, bu uning amaliy ahamiyati va yuqori darajadagi kurashchilarni tayyorlash tizimida foydalanish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Olingan natijalar mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish kurashchilarning sport mahoratini oshirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri ekanligi to‘g‘risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Taklif etilgan metodikaning amaliyotga joriy etilishi mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga, ortiqcha toliqish xavfini kamaytirishga va musobaqa yuklamalariga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Ishlab chiqilgan tavsiyalar murabbiylar tomonidan kurashchilarni tayyorlash tizimida qo‘llanilishi mumkin, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy xulosalar:

1. Yuklamalarni individuallashtirish tayyorgarlik samaradorligini oshirishning asosiy omili hisoblanadi.
2. Musobaqa faoliyatini modellashtirish kurashning natijaviyligini oshiradi.
3. Taklif etilgan metodikaning sezilarli afzalligi tajribada isbotlandi.

Metodika kurash murabbiylariga amaliyotda qo‘llash uchun tavsiya etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimov F. A. Kurash nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: O‘zDJTSU, 2014. - 285 b.
2. Ahmedov F. Kurash: tarix, nazariya va metodika: o‘quv qo‘llanma. - Tashkent, 2020. - 52 b.
3. Toshpo‘latov J. O‘zbek kurashi. - T.: O‘zDJTI, 2008. - 35 b.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 543 с.
5. Atoyev A. Kurash: o‘quv qo‘llanma. - T.: O‘qituvchi, 1987. - 120 b.

JEŃIL ATLETIKADA QISQA ARALIQQA JUWARIWDA SHINIǴIW TIYKARLARI

Arzıbekov Tolıbay Kalenderovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Tayanısh sózler: *jeńil atletika, start, baslanǵish tezleniw, shınıǵiw tezleniwi, áhmiyet.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, старт, стартовый разгон, тренировочный разгон, важность.*

Keywords: *athletic, start, starting acceleration, training acceleration, importance.*

Kirisiw. Sport shınıǵıwı - bir pútin pedagogikalıq process bolıp, onıń barısında sportshı arnawlı bilimlerdi iyeleydi.

Bir qaraǵanda juwırıw texnikası ápiwayı kórinedi. Biraq ol joqarı tezlikke erisiwde júdá quramalı bolıp qaladı. Qısqa aralıqqa juwırıw - bul júdá qısqa waqıtta maksimal kúshleniw menen waqıt kesiminde ámelge asırılatuǵın ádewir quramalı háreketler sisteması. Sonıń ushın sportshınıń juwırıw waqtındaǵı háreketleri anıq, qatań maqsetke muwapıq bolıwı, yaǵınıy tezliktiń artıwına juwırıwda keminde az dárejede unamsız tásir etetuǵın qanday da bir detallardan ibarat bolmawı kerek. Sonıń menen birge, háreketler artıqsha basımsız ámelge asırılıwı kerek. Usı talaplardı bir waqıttıń ózinde orınlaw qısqa aralıqqa juwırıw texnikanı ózlestiriwdiń tiykarǵı qıyınshılıǵın quraydı. Jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın fizikalıq jaqtan hár tárepleme rawajlanǵan, zárúr ádep-ikramlılıq pazıyletlerge iye bolıwı, juwırıw

texnikasın tolıq ózlestiriwi kerek. Bulardıń barlıǵına jıl dawamında turaqlı túrde trenirovka menen erisiledi.

Izertlewdiń usılları hám shólkemlestiriwi. Jeńil atletikada sportshınıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıǵı úlken áhmiyetke. Jeńil atletika menen shuǵıllanıwshı sportshılardıń ayaq kúshi oǵada áhmiyetli bolıp esaplanadı. Ayaqlardıń muskul kúshi juwırıwda da, sekiriwde de úlken áhmiyetke iye. Bulshıq etler qansha kúshli bolsa, olar ózleri orınlawı kerek bolǵan jumıstı sonshelli ańsat hám tabıslı etip atqaradı. Lekin sonıń menen birge startqa hám start tezleniwine itibar qaratıw kerek. Tezlik - jeńil atletikashı ushın zárúr bolǵan eń áhmiyetli qásiyet esaplanadı. Tez háreket etiw ushın kúshli háreket kerek bulshıq etler, tezlikke hám ulıwma hám tezlik shıdamlılıǵı dep atalatuǵın shıdamlılıqqa tásir etedi. Sportshi qanshelli shıdamlı bolsa, háreketler tezligi sonshelli keyin tómenleydi. Tezlikti arttırıw ushın háreketlerdiń maqsetke muwapıqlıǵı, aqılǵa uǵraslıǵı oǵada úlken áhmiyetke iye. Demek, tezlikti rawajlandırıw ushın juwırıw texnikasın jetilistiriw zárúr.

Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı tallaw, avtorlardıń izertlewleri, jeńil atletika boyınsha trenerler arasında ótkerilgen sorawlar dawamında izertlewimiz boyınsha máselege sheshim tabılmadı. Bunnan kelip shıǵıp, jeńil atletika sportshılarınıń shınıǵıw procesinde atap aytqanda, start hám start tezleniwi texnikalıq dúzetiwlerdi talap etedi [1].

Juwırıw start, start tezleniwi, aralıq boyınsha juwırıw hám finishten juwırıwdıń izbe-iz hám úzliksiz bir-birine ótip turatuǵın bólimleri ibarat. Hár birinde orınlawdıń óz aldına texnikası bar.

Izertlewimiz dawamında biz baslawdıń texnikası hám áhmiyetin, sonday-aq start tezleniwi izertledik.

Izertlew nátiyjeleri hám olardiń dodalanıwı. Qısqa aralıqqa juwırıwda jeńis ushın gúres startta baslanadı. Juwırıwdı durıs baslaw - tabıs girewi. Sanawlı sekundlar juwırıwshı finish sızıǵın kesip ótken waqıttan start momentin ajıratadı. Startta baslawda joǵaltqan sekundtıń úlesleri alıw qıyın, al ayırım waqıtları aralıqqa shıǵıw múmkin emes. Mine, sonıń ushın qısqa aralıqqa juwırıwdıń baslanıwına ayrıqsha itibar beriw kerek. Juwırıwdı baslaw ushın sportshı birinshi qádem - deneni aldıǵa jiberiwde qanday jaǵdaydan eń tez shıǵarıw múmkin bolsa, sol jaǵdaydı tabıwı kerek. Qısqa aralıqqa juwırıwda qanday jaǵdayda tómen start bolıp tabıladı. Ol óz waqtında (signal boyınsha) hám keshigiwsiz juwırıwdı baslawǵa járdem beredi. Texnikanı durıs iyelew tómen starttan juwırıw - aralıqta tezlikti rawajlandırıwdıń zárúr shárti. Solay etip taban ushın tirek jaratıw, baslaw kolodkalarınan paydalanıw kerek, olar keń tarqalgan. Kolodkalardın turaqlı jaylasıwı baslawdı ańsatlastıradı juwırıw, iyteriliwdi isenimli etedi. Bulardıń barlıǵı nátiyjeniń artıwına xızmet etedi [2]. Juwırıwshı denesiniń baslaw aldındaǵı awhalı start kolodkalarınıń jaylasıwına baylanıslı. Sonıń ushın hárbir juwırıwshı ózi ushın eń qolaylı onıń juwırıwın múmkin bolǵanınsha tez baslawǵa imkan beretuǵın kolodka tabıwı kerek. Eger start kolodkaları start liniyasınan uzaqta jaylastırılsa, ol jagdayda ayaqlar dizeniń buwınlarında derlik tuwrılasadı hám juwırıwshı olardıń kúshin tolıq jumsay almaydı. Start kolodkaları hám start sızıǵına júdá jaqın Saqlawǵa bolmaydı, sebebi bul jaǵdayda juwırıwshınıń denesi artıqsha búgilgen boladı. Start liniyasınan kolodkalarga shekemgi aralıq adamnıń boyına baylanıslı: boyı qansha biyik bolsa, kolodkalar sonsha uzaqta bolıwı kerek. Kolodkalar arasındaǵı aralıq sportshınıń tosınıń keńligine qarap. Házirgi waqıtta eń jaqsı juwırıwshılarımızdıń kópshiligi qısqa aralıqlar ushıw kolodkasın tómendegishe jaylastıradı. Eń jaqın baslanǵısh sızıqtıń kolodkası (eń kúshli ayaqtıń tayanıwı ushın) aralıqqa qoyıladı usı sızıqtan shama menen eki ayaq aralıqta. Aralıq kolodkalar arasındaǵı qıyalıq múyeshi ortasha 20-25 sm di quraydı kolodka 45-55 gradusqa, ekinshisi bolsa 70-80 gradusqa teń. Startyor ámeldegi qaǵıydalarga muwapıq dáslep eki dáslepki buyrıqtı esittiredi: “startqa” hám “dıqqat”, keyin “marsh” komandası yamasa start pistoleti menen juwırıw baslanıwı Dáslepki eki komandanıń hár biri juwırıwshınıń starttaǵı belgili bir jaǵdayına sáykes keledi. Bul jaǵdaylardıń hár biri haqqında toqtap ótemiz. “Baslaw” komandası boyınsha juwırıwshı eki-úsh márte tereń dem alıp-shıǵarǵannan soń, eń kúshli ayaǵınıń tabanı aldıńǵı kolodkaǵa, eki qolınıń barmaqları (úlken hám kórsetkish barmaqları) start liniyasında jerge, ekinshi ayaǵınıń tabanı bolsa artqı kolodkaǵa tayanadı, son sol ayaqtıń dizesin jerge túsiredi. Iyinler start sızıǵınıń ústinde jaylasqan, qollar iyin keńligine jaylastırılgan hám tolıq tuwrılanǵan, deneniń awırlıǵı bir bólegi qollarǵa berilgen boladı. Kóz aldına - tómenge qaratılǵan. “Diqqat” komandası tiykarında sportsh’ tosın joqarı[a asıqlı kóterip, dizesin jerden asırıp, iyinlerin start sızıǵınan aldıǵa shıǵaradı. Salmaqtıń úlken bólegi tuwrı qollarǵa ótkeriledi. Usı jagdayda juwırıwshı “marsh” yamasa atıw buyrıǵın kútip turadı. Ádette, “dıqqatI

komandası menen atıw arasındaǵı pauza 1 sekundtan 3 sekundqa shekem ózgeredi. Hár bir juwırıwshı hár qanday sharayatta startyor signalına jedel hám óz waqtında juwap beriwge tırısıp erisiwi, bul waqıtta onıń dıqqatın hár qanday sırtqı qozǵawshılarǵa ayırmawı kerek. Ayırım juwırıwshılar múddetinen burın juwırıwdı baslawǵa háreket etedi hám bunıń menen úlken qátelikke jol qoyıladı (falstart). Bunday juwırıwshılarǵa startyordan eskertiw beriledi, ekinshi falstarttan keyin aralıqtan alıp taslanadı. Lekin signalǵa óz waqtında juwap beriw hám bári bir juwırıwdı nátiyjeli baslaw múmkin. Bul tómendegi sebeplerge bola júz bermekte:

1) juwırıwshınıń ayaqları jeterli dárejede kúshli bolmaydı, sonıń nátiyjesinde túrtki hálsiz hám kúshsiz boladı iyteriliwdi juwmaqlawshı ayaq yarım búgilgen bolıp qaladı;

2) juwırıwshı starttı nadurıs, bulshıq et artıqsha basım aladı, bul háreketlerdiń ástenlesiwine hám kúshlerdiń artıqsha sarıplanıwǵa alıp keledi.

Oq atılǵannan keyin juwırıwshı qolların jerden julıp aladı hám onıń tayanıshın joǵaltqan denesi aldınǵa túse baslaydı. Sportshınıń ayaǵı kolodkalarǵa úlken kúsh penen basadı.

Qolların jerden kóterip alıw waqtında sportshı arqa kolodkada turǵan ayaǵı menen kúshli kolodkanıń diywalınan iyteriledi hám keyin sonıń kúshli háreketi menen onı keskin alǵa alıp shıǵadı. Usı ayaqqa sáykes keletuǵın qol shıǵanaqqa búgilip, qattı artqa siltedi, al ekinshi qol - aldıǵa.

Jeńil atletika sportshılarınıń shınıǵıw procesinde baslanǵısh tez juwırıw júdá áhmiyetli. Start tezleniwi dep, start liniyasınan juwırıwshınıń tezligi ortasha muǵdarǵa jetetuǵın hám aralıq boylap juwırıw baslanatuǵın noqatqa shekemgi juwırıwga aytıladı. Qanshelli qısqa baslanǵısh tezleniw, sportshı qanshelli úlken aralıq aralıǵın joqarı tezlikte juwıra aladı hám sonıń ushın onıń nátiyjesi sonsha jaqsı boladı. Baslanǵısh tezleniw uzınlıǵı 18-20 m. ge jetkeriw kerek. Baslawdan birinshi qádem 50-75 sm. ge teń. Keyin adımlar uzınlıǵı áste-aqırın artıp baradı. Sonıń menen bir waqıtta dene halatı tuwrılanadı. Qollardıń kúshli, tez háreketleri, deneniń iyiliwi, ayaqlardıń dizesindegi sheklengen tuwrılıǵı túrtki, ekinshi ayaqtıń dizeginiń kúshli murnı aldınǵa-joqarıǵa, sonıń menen birge oń ayaqtıń ush tárepine tómenge túsiriw - tómen starttan juwırıwdıń tiykarǵı elementleri usılar esaplanadı. Start tezleniwiniń aqırında juwırıwshı tezlikti arttırıwdan kelip shıǵatuǵın tezlikti turaqlastırıwı lazım, teń ólshewli juwırıw onı tezlik penen tormozlawı kerek boladı. Sportshı bunı erkin júris dep atalıwshı háreketti ótkeriw arqalı ámelge asıradı, bul waqıtta ol ózinen barlıq artıqsha basımdı taslap jibergendey boladı onıń menen baslanǵısh tezletiwden aralıq boyınsha teń ólshewli juwırıwǵa ótiledi. Bul manyovrdıń kórkem óneri usı waqıtta toplanǵan tezlikti joǵaltıp kereksiz basımnan qutılıwdı biliwden ibarat. Erkin júriwdi qashan ótkeriw kerekligin biliw ushın start tezleniwiniń aqırın anıq belgilew kerek. Bunı islew eń ańsat qádem uzınlıǵı boyınsha: eger qádem uzınlıǵı turaqlasıp, turaqlı bolǵan bolsa, demek baslanǵısh tezleniw juwmaqlandı.

Erkin júriwdı trenirovka shınıǵıwında hár birinde orınlaw ústinde islew kerek [1].

Juwmaq. Jeńil atletikada juwırıwda texnikalıq tayarlıq úlken áhmiyetke iye ekenligi anıqlandı. Trenirovka procesinde hám tikkeley jarıslarda startqa hám start tezleniwine úlken itibar beriw zárúr, falstart sebepleri anıqlanǵan.

Izertlewimiz dawamında sportshınıń juwırıw waqtındaǵı háreketleri anıq bolıwı kerek keminde az dárejede unamsız tásir kórsetetuǵın artıqsha háreketler juwırıw tezliginiń artıwı sonıń menen birge háreketler artıqsha bolmay júz beriwi kerek. Bul talaplardı bir waqıttıń ózinde orınlaw qısqa aralıqqa juwırıw texnikasın ózlestiriwdiń tiykarǵı qıyınshılıǵın quraydı.

Trenerler arnawlı járdemshi shınıǵıwlardı engiziw ushın shınıǵıw procesin rejelestiriwde sportshılardıń fizikalıq imkaniyatların esapqa alıwı kerek baslanǵısh kúshti rawajlandırıw ushın (jarılıw) [4].

Ádebiyatlar:

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.

2. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, В.М. Петров, И.И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.

3. Пронин, Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

4. Пронин, Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344-346.

O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR BO‘YICHA BAHOLASH ME’ZONLARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Arzibekov Tolıbay Kalenderovich
O‘zDJTSU Nukus filialı oq’ituvchi

Kalit so‘zlar: Musobaqa davri, funktsional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport formasi, vosita, tahlil.

Ключевые слова: Соревновательный период, функциональная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная форма, средства, анализ

Keywords: Competition period, functional training, physical training, technical and tactical training, psychological training, sports uniform, tool, analysis.

Mavzuning dolzarbligi va uning o‘rganilganligi. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ishlab chiqilgan baholash me’zoni

tarkibida barcha turdagi sport maktablarining ish samaradorligini oshirish maqsadida, yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish bo‘yicha xalqaro miqyosida raqobatbardosh yetuk sportchilarni va sport zahiralarini tayyorlashning zamonaviy talablariga javob beradigan “sport takomillashuvi” bosqichidagi mashg‘ulot olib boruvchi murabbiylari uchun o‘quv - mashg‘ulotlar jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi va ixtisoslikning o‘ziga xos xususiyatlari yoritib beradi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zonlarini ishlab chiqishning metodologik asosi sifatida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni PF-5924-sonli, 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 O‘zbekiston sportchilarini tayyorlash” to‘g‘risidagi PQ-5281-sonli qarorlari ijrosini ta’minlash borasidagi ustuvor vazifalar doirasida tayyorlangan [1, 2].

Sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko‘rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir [5].

Yuqori darajali mashqlangan xolatda (sport formasida) sportchi o‘z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik natijalarning ma’lumotlarini sifatlifoq ko‘rsata oladi [3, 4].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasiga tasir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish natijasida, ular tarkibini tizimli ravishda shakllantirish va salbiy tasir etadigan tomonlarini bartaraf etishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish hamda mashg‘ulotlarda qo‘llash, kechiktirib bo‘lmas dolzarb masalalardan birini tashkil etadi.

Tadqiqot maqsadi. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan baholash me’zoni yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini to‘g‘ri va ishonchli baholash.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalar hal etildi;

- o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zonlarini qo‘llash bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
- o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zonlarini qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va

umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida yil bo‘yi bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini shakllanishida, nazorat va saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etgani holda asosiy musobaqalar oralig‘ida natijalar sezlarli ravishda pasayishi holatlari kuzatilsa, sport formasining barqaror emasligini ko‘rsatadi. Yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida sport formasining tashkil topishi va uning asosiy musobaqalar davrida barqarorligini tushirmasdan ushlab turish va oldingi ishtirok etgan musobaqalardagi eng yaxshi natijaga nisbatan yaxshi natija qayd etilsa, sportchini sport formasida deb baholashimiz mumkin.

O‘rta masofaga 800 m. va 1500 m. masofaga yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni ta’kidlash mumkinki, eng kuchli sportchilarning ko‘pchiligi marraga 200-300 m. oxirgi 100 m. gacha yugurish tezligini oshiradilar. Segment chastotaning oshishi hisobiga imkon qadar tez ishlaydi. 800 m. va 1500 m. metrga yugurishda masofaning ikkinchi yarmini minimal pasayish bilan (1,5-2 soniya ichida) bosib o‘tish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik-bu jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun qulay sharoitlar yaratadigan funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus chidamlilikning yuqori darajasiga erishish, faqat turli shakllarda yugurish orqali mumkin. Biroq, qisqaroq va ishonchliroq yo‘l - sakrash va tabiatan yugurishga o‘xshash boshqa mashqlar, shuningdek, yuguruvchilarning tanasiga uyg‘un ta’sir ko‘rsatadigan umumiy rivojlanish mashqlari orqali mashg‘ulot vositalarini kengaytirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik-bu bir yoki bir nechta boshqa masofadagi musobaqalarga bevosita tayyorgarlik. Bu yuqori darajadagi chidamlilik va tezlikni rivojlantirishdan iborat. Bir xil yoki o‘zgaruvchan bo‘lishidan qat'i nazar, butun masofani mumkin bo‘lgan eng yuqori o‘rtacha tezlikda yugurish qobiliyati. Yuguruvchi nafaqat yuqori bir xil tezlikda yugurishga, balki uni sharoitga qarab o‘zgartirishga, boshidan tez tezlashishga tayyor bo‘lishi kerak.

Yuguruvchining siltanish va tezlanishga tayyorgarligi mashg‘ulotlarni musobaqa shartlariga - masofaning istalgan qismida o‘zgaruvchan yugurish, turli xil davomiylik va intensivlikdagi tezlanish va silkinishlarni kiritish orqali erishiladi. Maxsus chidamlilikning yuqori darajasiga erishgan holda, yuguruvchi bir vaqtning o‘zida yugurish tezligini his qilish qobiliyatini rivojlantirishi, tabiatidan qat’iy nazar, masofaning alohida segmentlarida soniyaning o‘ndan bir qismi aniqligi bilan yugurish tezligini aniqlashi kerak.

Sport formasi pedagogik nuqtai - nazardan qaraganda sportchining g‘alabaga erishishga o‘timal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iborat.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zonlarini ishlab chiqishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

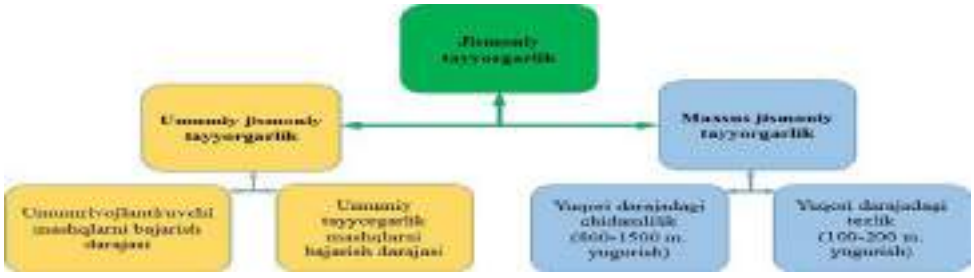
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarish darajasi;
- umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish darajasi.

Maxsus jismoniy ko‘rsatkichlari:

- Yuqori darajadagi chidamlilik (800-1500 m. yugurish);
- Yuqori darajadagi tezlik (100-200 m. yugurish).

1-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me’zoni



1-jadval.

O‘rta masofaga yuguruvchi tadqiqot va nazorat guruhi sportchilarining bo‘yicha umumiy tahlili

№	Nazorat testlari		Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi
			x±σ	x±σ
1	100 m. yugurish (s.)	**T-O**	12,8±0.2	12,9±0.2
		T-K	12,4±0.3	12,6±0.4
2	200 m. yugurish (s.)	**T-O**	26,1±0,8	26,4±1,5
		T-K	24,8±1,7	25,6±1,1
3	400 m. yugurish (s.)	**T-O**	54,9±1,2	55,1±1,6
		T-K	52,8±1,4	53,4±1,6
4	600 m. yugurish (s.)	**T-O**	91,2±1,3	91,4±1,1
		T-K	89,1±1,3	90,1±1,4
5	800 m. yugurish (s.)	**T-O**	122,1±1,5	122,2±1,8
		T-K	118,9±2,2	120,1±1,8
6	1000 m. yugurish (s.)	**T-O**	172,3±1,8	171,6±1,8
		T-K	168,1±2,3	169,9±2,3
7	1500 m. yugurish (s.)	**T-O**	255,2±2,8	254,7±2,6
		T-K	249,8±2,9	253,5±2,3
8	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	**T-O**	227±4,49	229±5,24
		T-K	237±5,25	235±4,97
9	Turgan joydan uzunlikka uch hadlab sakrash (sm.)	**T-O**	717±17,1	715±24,02
		T-K	742±16,94	734±21,52

O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlikni baholash me’zonlarini pedagogik tajribada qo‘llash orqali olingan natijalar bo‘yicha tajriba guruhi 100 m. masofada 0,4 soniyaga yaxshilanganligini, nazorat guruhida esa 0,3 soniyaga o‘zgarganini, 200 m. masofaga esa tajriba guruhida 1,3 soniyaga nazorat guruhi sinaluvchilari esa 0.8 soniyaga, 400 m. masofaga esa tajriba guruhi yuguruvchilari 2,1 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida 1,7 soniyaga o‘sganligi ko‘rishimiz mumkin. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha tajriba guruhi sinaluvchilari ko‘rsatgan natija 2,1 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhi sportchilarida 1,3 soniyaga o‘sdi. 800 m. masofaga yugurish bo‘yicha tajriba guruhining natijasi 3,2 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhi natijasi 2,1 soniyaga yetganligini ko‘ramiz. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha tajriba guruhi natijasi 4,2 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhi sportchilarida 1,7 soniyaga yetganligini ko‘ramiz.

1500 m. masofaga yugurish bo‘yicha tajriba guruhi sinaluvchilari natijasi 5,4 soniyaga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhi natijasi esa 1,2 soniyani qayd etgan. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida 10 sm. natijaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida esa 6 sm.ga o‘sdi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash bo‘yicha tajriba guruhi 25 sm. o‘sishiga erishilgan bo‘lsa, nazorat guruhida 19 sm. ga yaxshilanishiga erishildi. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanishi me’yor darajasida, “Sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi me’zon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra quyidagicha baholash mumkin:

1). A’lo darajadagi sport formasi (oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan yuqori bo‘lgan natijaning qayd etilishi).

2). Yaxshi darajadagi sport formasi (oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijaning o‘zi yoki, deyarli bir xil natijaning qayd etilishi).

3). Past darajadagi sport formasi (oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan past natijaning qayd etilishi).

Ushbu me’zonlarning qaysi biri bizning o‘rta masofaga yuguruvchi sportchimiz tomonidan qayd

etilgan bo‘lsa, uning sport formasi yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanishida yo‘l qo‘yilgan kamchilklar oqibatida kelib chiqganligi yoki, ayni musobaqa vaqtida yuzaga kelgan holda mashg‘ulotlarga aloqadorligi yo‘q ekanligiga aniqlik kiritib olinadi. Navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda, ushbu olingan ma’lumotlarga tayanilgan holda tayyorgarlik ko‘rish ishlari olib boriladi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish davomida ma’lum bo‘ldiki, o‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini baholovchi testlardan foydalaniladi lekin, sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zoni yordamida baholash yuzasidan, olimlar tomonidan aloxida tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me’zonlarini qo‘llash orqali, musobaqa davrida sport formasini barqarorligiga erishish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilishi, pedagogik tajribada olingan natijalar va musobaqalardagi barqaror ko‘rsatkichlar orqali samarador yondashuv ekanligi o‘z isbotini topdi.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. 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 O‘zbekiston sportchilarini tayyorlash” to‘g‘risidagi PQ-5281-sonli qarori.

2. Верхошанский Ю.В. “Программирование и организация тренировочного процесса”. - М.: Спорт, 2019. 184 с.

3. Olimov M. S. “Yengil atletikachi talabalarning kompleks tayyorgarligini ilmiy- pedagogik asoslash”. Doktorlik dissertatsiyasi. (DSc). T: 2022 yil. 56 b.

4. Burnashev.R.A. “Оптимизация тренировичных нагрузок квалифицированных бегунов на средние дистанции на этапе совершенстовования спартивного мастерства”. п.ф.б.ф.д. (PhD). Чирчик-2022. 28-с.

5. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. “O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish samaradorligi”. p.f.b.f.d. (PhD). Chirchiq-2022 yil. 64-b.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТ КУРАШЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА *ОЛДИ ДАВРИДА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ*

Жарылкапов Улугбек Бахадирович.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали “Якка кураш спорт турлари назарияси ва услубияти” кафедраси п.ф.б.ф.д (PhD), доцент

Эриматова Дилноза Рашитовна.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали талабаси

Калит сўзлар: *оғир атлетика махсус машқлари, спорт курашлари билан шуғулланувчи спортчилар, кроссфит, мусобақа олди даври.*

Ключевые слова: *специальные тяжелоатлетические упражнения, спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой, кроссфит, предсоревновательный период.*

Keywords: *special weightlifting exercises, athletes engaged in wrestling, crossfit, pre-competition period.*

Долзрблиги. Дунёдаги кўплаб мамлакатларда спорт курашлари билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг кўламли илмий тадқиқот ишлари амалга оширилиб борилмоқда. Бироқ, айнан ўқув тайёргарлиги босқичида

шуғулланувчи ёш спорт курашчиларининг саралаш тизимини ташкил қилиш ва спорт курашлари бўйича келажакда юқори натижаларга эришиши мумкин бўлган иқтидорли спортчиларни аниқлаш ва уларнинг тайёргарлик жараёнларини ташкил қилишда батафсил ёритилган илмий ишланма ва тажрибаларнинг етишмаслиги кузатилмоқда. Спорт курашчиларининг куч тайёргарлигининг самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг мажмуавий ўрганилмаганлиги ва илмий асосланган тавсияларнинг мавжуд эмаслиги соҳа мутахассислари олдига қатор вазифаларни қўймоқда.

Тадқиқотнинг мақсади мусобақа олди даврида юқори малакали спорт курашчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишда оғир атлетика машғулотларини қўллаш орқали машғулот дастурини илмий-назарий таҳлил этишдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот мавзуси бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тажриба, анкета сўровномаси, педагогик тестлар, инструментал услуб, математик статистика услублари.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Спорт курашчиларида ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шуни ёдда тутиш керакки, юқори тезлик билан оёқ ва бел мушак кучларини ривожлантирувчи машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фонида бажарилади. Шунинг учун, оғирлаштиришнинг бундай турдаги машқлар тезлик, портловчи кучни ривожлантириш учун кутилаётган самарани бермайди. Ҳозирги кунда хорижий ўқув-машғулот йиғинларида мутахассислар томонидан портловчи кучни ўлчаш ва ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади, чунки у ҳамма тезкор- куч спорт турларида техник ва тактик малака ва куникмаларнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Спорт курашчиларида махсус тестлар жисмоний ривожланиш даражаси юқори бўлган ва тестларда яхши натижаларни кўрсатганларни аниқлашда ёрдам беради. Олинган натижага кўра, куч тайёргарлиги бўйича бел мушакларини кучи ўртача кўрсаткич “Яхши-4”, ўнг қўл (кг) панжа кучи эса “Яхши-4”, чап қўл (кг) панжа кучи “Яхши-4”, ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқи бўйича кўрсаткичи “Қониқарли-3” баҳоси билан баҳоланганди. Кейинги мезонлар асосида эса чидамкор-куч тайёргарлиги бўйича елкада штанга билан ўтириб туриш машқида “Қониқарли-3”, кўкракда штанга билан ўтириб туриш “Қониқарли-3” билан баҳоланган бўлса, штангани белгача тортиш машқи “Яхши-4”, тренажёрда ётган ҳолда оёқларни букиб ёзиш “Яхши-4”, штангани ётиб сиқиб кўтариш “Қониқарли-3”, турникда тортилиш ўртача “Яхши-4” билан кифояланди. Чидамкор-куч тайёргарлиги турган жойдан узунликка сакраш “Яхши-4”, 60 м га югуриш “Қониқарли-3”, турган жойдан баландликка сакраш (см) “Қониқарли-3” натижа кўрсатишди. Дастлабки ўтказилган тадқиқотлардан шунга амин бўлдикки, тажриба ва назорат гуруҳларига бириктирилган малакали спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларида деярли фарқ аниқланмади.

1-жадвал

Спорт курашчилари учун махсус умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш тести

Машғулот воситалари	Қониқарсиз “ 2”	Қониқарли “ 3”	Яхши“ 4”	Аъло “ 5”
Бел кучи (кг)	60-65	66-80	81-90	91-100
Ўнг қўл (кг) панжа кучи	28-30	31-35	36-45	46-55
Чап қўл (кг) панжа кучи	24-28	29-33	34-40	41-50
Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	13-15	16-25	26-35	40-45
Елкада штанга билан ўтириб туриш*	10-15	16-23	24-31	32-37

Кўкракда штанга билан ўтириб туриш*	5-8	7-15	16-24	25-30
Штангани белгача тортиш*	11-14	15-21	22-27	28-32
Тренажёрда ётган ҳолда оёқларни букиб ёзиш*	12-14	15-17	18-20	21-25
Штангани ётиб сиқиб кўтариш (70%)*	6-8	9-11	12-15	16-20
Турникда тортилиш	5-7	8-10	11-13	14-18
Турган жойдан узунликка сакраш (см)	175-190	191-200	201-210	211-220
60 м га югуриш	10,2	10,1-9,6	9,5-9,3	9,2-9
Турган жойдан баландликка сакраш (см)	70-75	76-80	81-90	91-101

Изоҳ: *-спортчининг шахсий вазнига нисбатан (80%).

Айнан курашчилар учун машғулот режаси тузаётганда юқорида келтирилган таснифи билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, спортчи мушакларининг ишлаш режимига кўра, статик ва динамик портловчи куч ва қаршиликни енгувчи куч ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва муайян спорт турида яъни спорт курашларида ҳам юқори натижаларга эришиш спортчиларни шаклланган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Шу мақсадда, жисмоний сифатларни айниқса куч сифатини мақсадга мувофиқ шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим шартларидан биридир.

2-жадвал

Спорт курашчилари учун оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантиришнинг ойлик юклама ҳажми

Машғулотлар	Ёндашув ҳажми	Штанга кўтариш сони (ШКС)	Умумий юклама оғирлиги(кг)	Ўртача оғирлик (кг)
I ойлик				
1	37	268	7060	26,3
2	23	128	4000	31,2
3	37	282	8520	30,2
4	25	224	6674	39,7
5	30	244	8140	33,3
6	35	304	8918	29,3
7	33	340	10894	32
8	28	192	6130	31,9
9	33	330	11068	33,5
10	25	234	7460	31,8
11	28	244	7930	32,5
12	36	322	10008	31
Жами	370	3112	96802	31,8

Малакали спорт курашчилар учун режалаштирилган 2 ойлик машғулот режасига асосан ойлик юклама ҳажмининг ҳар бир машғулот бўйича ёндашувлар, ШКС, умумий юклама оғирлиги ҳамда ўртача юклама оғирлигининг таҳлилини кўриб чиқамиз (2-

жадвалга қаранг). Бунда ойлик жами ўн икки машғулот бўлса, жами ёндашувлар 370 та, ойлик ўртача ёндашув эса 30,8 та натижа кўрсатди. Спортчиларнинг ойлик ШКС 3112 та, ҳар бир машғулот давомида эса ўртача 259 та ШКС ташкил этди. Умумий юклама оғирлиги жами 96802 кг.ни ташкил этган бўлса, ҳар бир машғулот давомида эса ўртача 8066 кг натижа қайд этган. Спортчиларнинг ойлик ўртача оғирлик кўрсаткичи 31,8 кг натижа билан якунланди.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган машғулот дастурига кўра, спорт курашчилари учун оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантириш машғулот режасининг умумий юклама оғирлиги ҳар бир машғулот кесимида назарий таҳлилда қуйидаги маълумотлар келтирилди.

Биз махсус режалаштириш услубияти асосида тузилган машғулот юкламалари спортчиларни тайёрлаш давомида махсус ишчанлик қобилиятларини ўрта ҳамда юқори даражада бўлишининг таъминланишини фараз қилган эдик.

Хулоса. Малакали спорт курашчиларининг оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантиришнинг 2 ойлик машғулот режаси ишлаб чиқилиб, тажрибадан олдин ва тажрибадан кейинги натижалари назарий таҳлил қилинди.

Бунда: 2 ойлик тадқиқотдан сўнг, синалувчиларнинг бел кучи кўрсаткичи (ТГда ўсиш 9,8%, НГда 2,1%);

-ўнг қўл панжа кучи (ТГда ўсиш 9,1%, НГда 1,9%);

-чап қўл панжа кучи (ТГда ўсиш 15,4%, НГда -2,0% камайган);

-ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (ТГда ўсиш 20,8%, НГда 1,2%);

-елкада штанга билан ўтириб туриш (ТГда ўсиш 45,5%, НГда 1,3%), кўкракда штанга билан ўтириб туриш (ТГда ўсиш 50%, НГда 5,3%);

-штангани белгача тортиш (ТГда ўсиш 42,9%, НГда 2,5%);

-тренажёрда ётган ҳолда оёқларни букиб ёзиш (ТГда ўсиш 56,3%, НГда -6,4% камайган); -штангани ётиб сиқиб кўтариш (ТГда ўсиш 63,6%, НГда -3,0% камайган), турникда тортилиш (ТГда ўсиш 33,3%, НГда 5,5%); га ўсганлиги тадқиқотда аниқланди.

Шунингдек, тадқиқотда иқлим шароитлари ҳамда спорт курашчиларининг ёшга хос хусусиятларини эътиборга олиниб, курашчиларни ёпиқ зал шароитида оғир атлетика машқлари ҳамда тренажёрларда оёқ, бел, қўл ва елка мушак камари кучи қаршиликларни енгувчи услубда ривожлантиришнинг ўқув-дастури тажрибада ишлаб чиқилиб, самарали натижага эришилди.

Адабиётлар:

1. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. учебный пособие - Екатеринбург, 2002 г.- 80 с.

2. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот нагрузкалари ҳажм ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педогогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация.Тошкент.1999. -57 б.

3. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. Педагогик таълим (илмий-назарий ва услубият журнал), -№2. – Тошкент, 2003. - С. 51-53.

4. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти/ Фан спортга илимий назарий журнал. 2020 й 1-сон.

5. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(1), 34-37.

SPORTCHINING ISH QOBILIYATIGA TASHQI MUHIT OMILLARINING TA’SIRI.

Jumabekova Zulfiya Turganbaevna

Ózbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi oqtivchisi

Kalit sózlar: *Organizmning, asrning, biologik, kimyo, nerv-muskul, texnika, muskul, anaerob va aerob.*

Ключевые слова: *Организм, век, биологический, химия, нервно-мышечный, техника, мышца, анаэробный и аэробный.*

Keywords: *organism, century, biological, chemical, neuromuscular, technical, muscular, anaerobic and aerobic.*

XIX asrning ikkinchi yarmida biologik kimyo o'zining predmeti va o'rganadigan uslublari bo'lgan mustaqil fan sifatida ajralib chiqa boshladi. Biokimyo fanining haqiqiy rivojlanishi XX asrdan boshlandi. uning ko'pchilik sohalarida biologiya uchun juda muhim bo'lgan olamshumul yangiliklar birin-ketin ochila boshlandi. Ana shunday yangiliklarga nuklein kislotalar va oqsillarning strukturalarini rasshifrovka qilinishi, genetik informatsiyaning saqlanishi va nasldan-naslga uzatilish yo'llarining aniqlanishi, tirik organizmlarda energiyani boshqa tur energiyaga aylantirish mexanizmlarining aniqlanishi, qator gormonlar, vitaminlar va boshqa fiziologik faol moddalarning ta'sirini molekulyar mexanizmlarining ochilishi, moddalar va energiya almashinuv jarayonida hujayra struktura elementlari (organoidlar)ning rolini aniqlanishi va boshqalar kiradi.

Ish qobiliyati - organizmning ayrim bir vaqt ichida ma'lum hajmdagi jismoniy yoki aqliy ishni bajarısh qobiliyatidir. Ish qobiliyati mana shunday o'zakki, sportchilarning barcha qolgan xususuyatlari unga terib qo'yilgan. Sportchining ish qobiliyatini oshirish - bu har bir va har qanday darajadagi mashqlanish mashg'ulotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Agar, sport ish qobiliyatini belgilaydigan asosiy omillarni ko'rib chiqsak, ko'pgina muhim omillar orasidan quyidagilarni ajratib olish mumkin: tezkorlik-kuchlilik sifatlarini rivojlanishi va harakatning nerv-muskul koordinatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari;

organizmning bioenergetik (anaerob va aerob) imkoniyatlari;mashqlarni bajarısh texnikasi;sport kurashlarini olib borish taktikasi; sportchilarni psixologik tayyorgarligi (motivatsiya, irodalilik sifatlari va h.k.).

Organizmning tezkorlik-kuchlilik sifatlari va bioenergetik imkoniyatlarini potensiya (organizmning ichki imkoniyatlari) omillari guruhiga kiritiladi. Texnika, taktika va sportchining psixologik tayyorgarligi sport turlarining ayni sharoitlarida potensiya omillarining amalga oshirish darajasini aniqlaydigan unumdorlik omillari guruhini tashkil qiladi. Masalan, mashqlarni bajarıshda yuqori texnikani egallash harakatning har bir aktida yoki mashqlarning alohida elementlarini bajarıshda organizmning ichki imkoniyatlaridan yanada samaraliroq foydalanishga imkon beradi. Sport o'yinlarining (musobaqalarining) olib borishni takomillashgan taktikasi sport mu-sobaqalarining davomida yoki ularning alohida epizodlarida tezkorlik-kuchlilik va bioenergetik potensiyalarini (ichki imkoniyatlarini) amalga oshirishga yaxshi imkon yaratadi.

Sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini belgilaydigan biokimyoviy omillar ichida, birinchi navbatda, muskullarning qisqartiruvchi oqsillarini umumiy miqdori va fermentativ xususuyatlarini ko'rsatish mumkin. Masalan, qisqarayotgan mus-kulda rivojlanayotgan kuchlanishni katta-kichikligi miofibrillardagi aktin va miozin iplarining o'rtasida hosil bo'lgan ko'ndalang ko'prikchalarni soniga to'g'ri proporsional bo'ladi. Har bir sarkomerning doirasida aktinning umumiy miqdori qancha ko'p va miozin ipi uzunroq bo‘lsa, ana shu ko'prikchalarning hosil bo'lish imkoniyati shuncha katta bo'ladi, binobarin, maksimal muskul kuchlanishining rivojlanishi yuqori bo'ladi. Muskullarning qisqarishini maksimal tezligi miozin ATFazasining nisbiy faolligi, ya'ni ATFning fermentativ parchalanish tezligiga to'g'ri proporsional ravishda bog'langan bo'ladi. Miozin ATFazasining faolligi turli muskul tolalarida keskin farqlanadi: oq tez qisqaradigan tolalarda qizil sekin qisqaradigan tolalardagiga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi. Har xil muskullarda tolalarning ana shu tiplari turli kombinatsiyada (nisbatda) bo‘ladi. Tez va sekin qisqaradigan tolalarning proporsiyasini o'zgarishi muskullarning fuksional xususiyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Mana shu tip tolalar hat xil motoneyronlar bilan ta'minlangan turli harakatlantiruvchi birliklar tarkibiga

kirganligi sababli ular ishga har xil vaqtda kirishadi va tolalarning qisqarish tezligi ham har xil bo'ladi. Muskul tarkibida oq tez qisqaradigan muskul tolalarining foizi qancha ko'p bo'lsa, uning tezkorlik-kuchlilik xususiyatlari shuncha yuqori bo'ladi. Va, aksin-cha, muskul tarkibida qizil sekin qisqaradigan muskul tolalarining foizi qancha ko'p bo'lsa, uning uzoq vaqt davom etadigan ishlarni bajarish imkoniyati shuncha katta bo'ladi.

Odamning jismoniy ish qobiliyatini belgilaydigan eng muhim biokimyoviy omil uning organizmini bioenergetik imkoniyatlari hisoblanadi. Har qanday ish energiya sarflashni talab etadi. Bu energiya esa odamning organizmida har xil intensivlik va davomiylikdagi muskul faoliyatida o‘zaro nisbatlari bir xil bo'lmagan anaerob va aerob yo'llar bilan sodir bo'ladigan biokimyoviy jarayonlarda hosil bo'ladi.Sportchining muskul ish faoliyatini energetik tavsifi qulay bo'lishi maqsadida uning ish imkoniyatlarini aniqlaydigan omil sifatida organizmning anaerob va aerob ish qobiliyatlari tushunchasi qabul qilingan Aerob ish qobiliyati deyilganda ishlayotgan to'qimalarda kislorodni yetkazib berilishi va ishlatilishi (utilizatsiya qilinishi) kuchayishi bilan bir vaqtda boradigan hujayraning mitoxondriyalaridagi aerob jarayonlarning kuchayishi hisobiga ishni bajarish imkoni-yatlari nazarda tutiladi. Aerob ish qobiliyati ayniqsa uzoq davom etadigan katta va mo'tadil quvvatli ishlarni bajarilganda namoyon bo'ladi.Odamning anaerob ish qobiliyatini o'z navbatida alaktat anaerob va glikolitik anaerob qobiliyatlarga bo'lishadi.

Alaktat anaerob ish qobiliyati bu asosan ATF-aza va kreatinkinaza reaksiyalarida energiyani o'zgartirish jarayonlari hisobiga ishni bajarish imko-niyatlari. Alaktat anaerob qobiliyat bajarilish vaqti 15-20 sekunddan oshmaydigan qisqa muddatli, maksimal intensivlikdagi mashqlarni bajarganda namoyon bo'ladi. Glikolitik anaerob ish qobiliyati deyilganda sut kislotasini to'planishi bilan boradigan ishda anaerob glikolizning kuchayish imkoniyati tushuniladi. U bajarilish vaqti 30 sekunddan to 2-3 min gacha boradigan mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Bunday mashqlarni bajarganda glikoliz jarayonining tezligi o'zining eng yuqoridarajasiga yetadi va qonda ko'p miqdorda sut kislotasi yig'iladi (to 2,5 g/l va ko'proq).Yuqorida keltirilgan jismoniy ish qobiiyatining komponentlaridan har biri uchta biyokimyoviy kriteriyalar quvvat, hajm va samaradorlik kriteriyalari bilan ifodalanadi.

ADABIYOTLAR

1. Березов Т.Т. , Коровкин Б.Ф. Биологическая химия. М., 2004.
2. Биохимия. Учебник. Под ред. В.В. Меньшикова и Н.И. Волкова. М., 1986.
3. Биохимия. Учебник. Под ред. Северина Е.С. М., 2014,
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации (учебно-методическое пособие). М., 2007.
5. Валиханов М.Н. Биокимё. Т., 2010.
6. Василенко Ю.К. Биохимия. (Учебное пособие). М., 2011.

SPORT PEDAGOGIKASI VA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ILMIY TADQIQOTLAR: NOAN’ANAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA BOLALAR HARAKAT TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Sarsenbaev Azizbek Rafatdin uli
Osiya xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

Elektron pochta:azizbeksarsenbaev@mail.uz

Kalit so‘zlar: *Sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya, ilmiy tadqiqotlar, noan’anaviy yondashuvlar, harakat tayyorgarligi, pedagogik mexanizmlar, innovatsion texnologiyalar, interfaol metodlar, bolalar rivojlanishi.*

Ключевые слова: *Спортивная педагогика, физическое воспитание, научные исследования, нетрадиционные подходы, двигательная подготовка, педагогические механизмы, инновационные технологии, интерактивные методы, развитие детей.*

Keywords: *Sports pedagogy, physical education, scientific research, non-traditional approaches, motor training, pedagogical mechanisms, innovative technologies, interactive methods, child development.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish, yosh avlodni sog‘lom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, sport pedagogikasi fanida ilmiy tadqiqotlar olib borish, ularning natijalarini amaliyotga joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

Zamonaviy ta’lim tizimi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini an’anaviy usullar bilan cheklab qo‘ymasdan, balki yangi innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etishni talab etmoqda. Ayniqsa, bolalar harakat tayyorgarligini rivojlantirishda noan’anaviy metodlardan foydalanish pedagogik samaradorlikni oshiradi.

Asosiy qism

Sport pedagogikasida ilmiy tadqiqotlarning o‘rni

Sport pedagogikasida ilmiy tadqiqotlarning o‘rni juda muhim bo‘lib, u jismoniy tarbiya va sport jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, rivojlantirish va takomillashtirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar orqali sport mashg‘ulotlarining samaradorligi oshiriladi, yangi metod va usullar ishlab chiqiladi hamda mavjud tajribalar tahlil qilinib, ularning eng maqbullari amaliyotga joriy etiladi. Ayniqsa, yosh avlodni jismonan sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda ilmiy yondashuvning ahamiyati beqiyosdir.

Sport pedagogikasida ilmiy tadqiqotlar avvalo jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini o‘rganishga qaratiladi. Har bir yosh davrining o‘ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlari mavjud bo‘lib, ularni hisobga olmasdan samarali mashg‘ulot tashkil etib bo‘lmaydi. Shu sababli ilmiy izlanishlar yordamida bolalar va o‘smirlarning jismoniy imkoniyatlari, harakat faoliyati va rivojlanish darajasi aniqlanadi. Bu esa mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri belgilash va ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olish imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotlar sport pedagogikasida yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishda ham muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy sharoitda an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan bir qatorda innovatsion va interfaol metodlardan foydalanish talab etilmoqda. Masalan, o‘yin texnologiyalari, individual yondashuv va raqamli vositalardan foydalanish orqali mashg‘ulotlarning samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Bu esa bolalarda sportga qiziqish uyg‘otadi va ularning harakat faolligini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, ilmiy tadqiqotlar pedagogik jarayonni boshqarishda ham muhim ahamiyatga ega. Ular orqali mashg‘ulotlarning natijalari muntazam ravishda tahlil qilinadi, kamchiliklar aniqlanadi va ularni bartaraf etish bo‘yicha choralar ko‘riladi. Monitoring va baholash tizimi aynan ilmiy tadqiqotlarga asoslangan holda amalga oshiriladi. Bu esa pedagogik faoliyatni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Sport pedagogikasida ilmiy tadqiqotlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular murabbiy va o‘qituvchilarning kasbiy mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Ilmiy izlanishlar natijalari asosida pedagoglar yangi bilim va ko‘nikmalarni egallaydi, o‘z faoliyatini zamonaviy talablar asosida takomillashtiradi. Bu esa o‘z navbatida ta’lim-tarbiya sifatining oshishiga olib keladi.

Noan’anaviy yondashuvlarning mohiyati va ahamiyati

Noan’anaviy yondashuvlar zamonaviy pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, ular ta’lim va tarbiya jarayonini yangicha, innovatsion usullar asosida tashkil etishni nazarda tutadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida noan’anaviy yondashuvlar bolalarning harakat faolligini oshirish, ularning qiziqishini kuchaytirish va mashg‘ulotlarning samaradorligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. An’anaviy metodlardan farqli ravishda, noan’anaviy yondashuvlar o‘quvchini passiv ishtirokchidan faol subyektga aylantiradi.

Noan’anaviy yondashuvlarning mohiyati, avvalo, ta’lim jarayonini interfaol, ijodiy va moslashuvchan tarzda tashkil etishda namoyon bo‘ladi. Bu yondashuvlar o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi, o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi hamda ularning individual xususiyatlarini hisobga olishga imkon yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bu yondashuvlar o‘yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, loyiha asosida ishlash va raqamli vositalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Mazkur yondashuvlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi. An’anaviy mashg‘ulotlarda ko‘pincha bir xil mashqlar takrorlanib, bolalarda zerikish holati yuzaga kelishi mumkin. Noan’anaviy metodlar esa mashg‘ulotlarni qiziqarli va rang-barang qilib, bolalarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bu esa ularning muntazam ravishda mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishini ta’minlaydi.

Noan’anaviy yondashuvlarning ahamiyati, shuningdek, bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ham yaqqol namoyon bo‘ladi. O‘yin asosidagi mashg‘ulotlar orqali tezlik, chidamlilik, kuch va epchillik kabi sifatlar tabiiy ravishda rivojlanadi. Interfaol metodlar esa jamoaviy ishlash, muloqot qilish va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, individual yondashuv asosida har bir bolaning imkoniyatlariga mos mashg‘ulotlar tashkil etilishi ularning jismoniy rivojlanishini yanada samarali qiladi.

Zamonaviy sharoitda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi ham noan’anaviy yondashuvlarning imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Masalan, video tahlil, mobil ilovalar va onlayn mashg‘ulot platformalari orqali mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish va tahlil qilish osonlashmoqda. Bu esa o‘qituvchilarga mashg‘ulotlarni yanada samarali tashkil etish va natijalarni aniq baholash imkonini beradi.

Bolalar harakat tayyorgarligining mohiyati

Bolalar harakat tayyorgarligi — bu ularning jismoniy rivojlanishi, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarini shakllantirishga qaratilgan murakkab pedagogik jarayondir. Ushbu jarayon jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bolalarning sog‘lom o‘sishi, funksional imkoniyatlarining kengayishi va faol hayot tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Harakat tayyorgarligining mohiyati shundaki, u bolalarning asosiy jismoniy sifatlarini — tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning harakat faoliyatini to‘g‘ri tashkil etishni ham nazarda tutadi. Bu sifatlar o‘zaro bog‘liq holda rivojlanadi va bolaning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Shu bois harakat tayyorgarligi kompleks yondashuvni talab etadi.

Bolalar harakat tayyorgarligi yosh xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Har bir yosh davrida organizmning rivojlanish darajasi turlicha bo‘lganligi sababli, mashg‘ulotlar ham shu xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur. Masalan, kichik yoshdagi bolalarda o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar samarali bo‘lsa, katta yoshdagi bolalarda maxsus mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Harakat tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri — harakat ko‘nikmalarini shakllantirishdir. Bu jarayon orqali bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash kabi asosiy harakatlarni egallaydi. Ushbu ko‘nikmalar keyinchalik murakkab sport harakatlarini o‘zlashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, to‘g‘ri shakllangan harakat ko‘nikmalari bolalarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Mazkur jarayonda pedagogik yondashuv muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi yoki murabbiy bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirishi zarur. Yuklama va dam olishning muvozanati, mashg‘ulotlarning muntazamligi va bosqichma-bosqichligi harakat tayyorgarligining samaradorligini ta’minlaydi. Bundan tashqari, bolalarda motivatsiyani shakllantirish, ularni mashg‘ulotlarga qiziqtirish ham muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy sharoitda harakat tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion va noan’anaviy metodlardan foydalanish tobora kengayib bormoqda. O‘yin texnologiyalari, interfaol mashg‘ulotlar va raqamli vositalar orqali bolalarning faolligi oshiriladi, ularning harakat faoliyati yanada samarali rivojlantiriladi. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Pedagogik mexanizmlar va ularning tarkibi

Pedagogik mexanizmlar jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish va boshqarish vositalari majmuasidan iborat. Ular quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi: maqsad, mazmun, metodlar, vositalar, nazorat va baholash tizimi.

Maqsad qo‘yish jarayonning yo‘nalishini belgilaydi. Mazmun mashg‘ulotlarning asosiy tarkibini ifodalaydi. Metod va vositalar esa maqsadga erishishda qo‘llaniladigan usullarni bildiradi. Nazorat va baholash esa olingan natijalarni aniqlash imkonini beradi.

Noan’anaviy metodlar asosida takomillashtirish yo‘llari

Bolalar harakat tayyorgarligini rivojlantirishda noan’anaviy metodlardan foydalanish katta samara beradi. O‘yin asosidagi mashg‘ulotlar bolalarning tabiiy harakat faolligini oshiradi va ularni mashg‘ulotlarga jalb etadi. Interfaol metodlar esa jamoaviylik va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi.

addition, a comprehensive approach aimed at the development of aesthetic culture (enrichment of the artistic aspects of sports events, the use of musical and visual elements, the organization of group performances) had a positive impact on increasing the aesthetic taste and creative activity of students. It was noted that students have an increased awareness of beauty, a sense of the elegance of physical movements, and attention to their appearance. Analysis of the results shows that the harmonious development of physical and aesthetic culture contributes to the comprehensive development of the student's personality. However, in this process, it is important to create the necessary conditions in educational institutions, improve the qualifications of teachers, and widely introduce modern pedagogical technologies. In some countries, the way they teach is completely different. Analysis of the results showed that the approach aimed at the joint development of physical and aesthetic culture is the most effective. In particular, the integration of elements of sports and art (for example, aesthetic approach in rhythmic gymnastics, dance, sports games) increases students' interest and encourages their active participation. This serves to increase the effectiveness of the educational process.

Conclusion. The research results showed that a modern pedagogical approach aimed at combining physical education and aesthetic education serves the comprehensive development of students. Interactive methods, multimedia tools, and the integration of sports and art have shown high effectiveness in the development of activity, a creative approach, and aesthetic taste in students. It was also revealed that the role of the teacher is also important: pedagogical skills, an individual approach, and methods of motivation have a significant impact on the development of students. At the same time, some limitations were noted during the study: low initial motivation of students, lack of sufficient conditions for classes. This indicates the need to improve these mechanisms in the future. The research results confirmed the effectiveness of the mechanisms for the formation of aesthetic culture in the process of physical educationTheir implementation in practice allows for a significant increase in students' physical activity, coordination of movements, aesthetic taste, and motivation. At the same time, the application of innovative methods in the educational process, taking into account pedagogical norms, and the development of an individual approach are one of the main factors in the development of students.

References:

1.Акмалова Д.Т. Современные исследования в области компетенций: анализ и перспективы. Проблемы и перспективы современной гуманитаристики: педагогика, методика преподавания, филология: сборник материалов международной научно-практической конференции. -Андижан – Санкт-Петербург: 2024. -С. 53-56. DOI.10.5281/zenodo.10784120.

2. Печеркина А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст]:
монография. / А.А.Печеркина, Э.Э.Сыманюк, Е.Л.Умникова: Урал. гос. пед. ун-т. -Екатеринбург: [б.и.], 2011. –С.233.

3. Субочев Н.С., Архипова Т.Г. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебное пособие. / Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: ИздательствоВолгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016.

4. Maxmudov B.A. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mexanizmini takomillashtirish. Monografiya. – Toshkent. “Zebo prints” nashriyoti. 2023. – 112 b.

5. Nosirxo‘jayeva G. Etika. Estetika (o‘quv qo‘llanma). – T.: TDYUI nashriyoti, 2006. – 114 b.

6. Hojmirzaev A.D. Jismoniy tarbiya dasslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni estetik tarbiyalash. Ped.f.n.diss... – T.: TDPI 2002. – 169 b.

7. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей. Дисс.к.п.н. – Улан-Удэ: 2000. – 179 с.

UDK:796.88

OG‘IR ATLETIKACHI QIZLARNING TEZLIK VA KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

jannaberdimuratova7.@gmail.com

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, tezlik, kuch, dinamik, statik, mashg‘ulot, mashqlar, zo‘riqish, mushak.*

Keywords: *weightlifting, speed, strength, dynamic, static, workout, exercise, tension, muscle.*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, скорость, сила, динамический, статический, тренировка, упражнения, напряжение, мышца.*

KIRISH Ayni paytda xalqaro miqyosida og‘ir atletika sporti olimpiada sport turlaridan biri sifatida rivojlanib bormoqda. Bunday sharoitda sohada kadrlar tayyorlashda ilmiy yondashuvni rivojlantirishga, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bilan bir qatorda yosh sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlashning pedogogik va metodologik jihatlari ishlab chiqilmoqda. Mazkur tadqiqot ishining dolzarbligi shundan iboratki, yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish jarayoni muhim bo‘lib, bunda sportchining tezlik va kuch qobiliyatlarini oshirishning metodologik jihatlarini ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tezisda og‘ir atletikachi ayol sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishning ayrim pedogogik va metodologik jihatlari, shuningdek, tezlik va kuch qobiliyatini oshirishning ayrim jihatlari haqida fikr yuritiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Yosh og‘ir atletikachi qizlarning mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etishning metodik jihatlariga uslubiy tavsiyalar berish, va tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy tomonlarini tahlil etish. Og‘ir atletika erkaklar va ayollar sporti sifatida hozirda ikki turdagi klassik mashqlar – dast va siltab ko‘tarish mashqlaridan iborat. Bu harakatlarning ikkalasi ham butun vujud bilan amalga oshiriladi va sportchidan katta jismoniy kuch, tezlik, yuqori malakali harakat qobiliyatini, mushaklarning idrokini va texnikani o‘zida birlashtiradi. Og‘ir atletika mashqlarini bajarish texnikasini biomexanik nazorat qilish muhim bo‘lib, bular bajarilgan vosita harakatining kinematik va dinamik parametrlarini baholash uchun zarurdir. Zamonaviy mashg‘ulotlar jarayonida harakat amalga oshirilgandan so‘ng sportchi harakat qobiliyatining o‘ziga xos jihatlarini tahlil etish muhim rol o‘ynaydi. Bu ma’lumot keyingi urinishda e’tibor qaratish lozim bo‘lgan texnikaviy xususiyatlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Ya’ni amalga oshirilgan harakatdagi texnik xatolarni tuzatish va u ustida ishlashga zamin yaratadi. Ma’lumki, xatoni tuzatishdan ko‘ra oldini olish osonroq bo‘ladi, chunki ildiz otgan xatoni tuzatish har doim ma’lum bir vosita dasturini qayta amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lib, bu bir qancha qiyinchiliklar va sportchining zo‘riqishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlar davomida doimiy ravishda standart texnikani o‘zlashtirishga e’tibor qaratilishi lozim bo‘ladi. Dastlabki shug‘ullanuvchilarda og‘irlikni ko‘tarish texnikasi uni faqat ko‘krakgacha ko‘tarish bilangina cheklanadi. Keyinchalik esa bu ikki jarayon bosqichma-bosqich amalga oshirila boshlanadi. Shtangani ko‘tarish nafaqat dinamik, balki statik ish bajarish bilan bog‘liq. Masalan, shtangani belgacha ko‘tarish va keyingi portlash kuchi qo‘llar va ayniqsa, panjalarning statik zo‘riqishida sodir bo‘ladi. Shtangani har qanday holatda ushlab turish sportchining kuchini, mushak guruhlarining statik zo‘riqishini keltirib chiqaradi.

Mushak kuchini va statik zo‘riqishlarga bo‘lgan chidamlilikni rivojlantirish zaruratini hisobga olib mashg‘ulot jarayoniga statik xususiyatga ega mashqlar kiritiladi. Ilmiy adabiyotlarda og‘ir atletikada qo‘llaniladigan barcha jismoniy mashqlar – musobaqa mashqlari, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlariga bo‘linadi. Musobaqa mashqlari dast va siltab ko‘tarish mashqalaridan iborat. Maxsus tayyorgarlik mashqlari tezlik-kuch sifatlarini shakllantirishga mo‘ljallangan bo‘ladi. Umumiy tayyorgarlik mashg‘ulotlari esa sportchi tanasining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Musobaqalar sportga tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular rejalashtirilishiga ko‘ra o‘z

yo‘nalishi va qiyinchilik darajasi bo‘yicha ko‘p yillik sport mashg‘ulotlarining ushbu bosqichida sportchilar oldiga qo‘yilgan vazifalarga mos kelishi zarur. Og‘ir atletikachi qizlarni sport mashg‘ulotlari bosqichlarida tayyorlashning mashg‘ulot rejimi va mashg‘ulot jarayoni og‘irlikni bosqichmabosqich oshirish va maksimal darajada oshirish tendensiyasining birligi prinsipiga asoslanadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida o‘quv yuklamalarining hajmi va intensivligi asta-sekin o‘sib boradi. Og‘irlikning intensivligi faqat katta hajmdagi ishlarga to‘sqinlik qilmaydigan va sportchilarning sog‘lig‘iga ta’sir qilmaydigan darajada oshiriladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi sport formasini shakllantirishga qaratiladi. Bu tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashning turli jihatlari mazmuni o‘zgaradi, ular endi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tanlangan sport turi bo‘yicha texnik va taktik mahoratni o‘zlashtirish va takomillashtirishga qaratiladi. Shuningdek, sportchining maxsus psixologik tayyorgarligiga ham ahamiyat beriladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga qo‘shimcha ravishda, sportchilar mashg‘ulotlarda musobaqa mashqlaridan cheklangan darajada foydalanishni boshlaydilar. Yuk miqdori asta-sekinlik bilan doimiy ravishda oshib boradi va musobaqa davrining boshida maksimal darajaga yetkaziladi. Og‘ir atletikada qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar mushaklarning yuqori intensivligi, harakatlarni muvofiqlashtirishning murakkabligi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turida gavda holatidan farqli ravishda mushaklarning kuchi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda murabbiylar sportchining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, ularning ko‘zlangan maqsadlarga erishish uchun harakat faoliyati va mushak kuchini uyg‘unlashtirish orqali sportning muvafaqqiyatga erishishiga ega bo‘ladilar. Og‘ir atletikada mushaklarning kuchi uning qisqarishi paytida rivojlanishi mumkin bo‘lgan maksimal kuchlanish bilan tavsiflanadi. Mushaklar ishining ikkita rejimi mavjud bo‘lib, ular dinamik ya’ni mushak qisqarish vaqtida uzunligini o‘zgartirishi va statik – mushak diametrini o‘zgartirish tushuniladi. Mushaklarning dinamik ish rejimini harakat paytida mushak uzunligi oshganida yengib o‘tish mumkin bo‘ladi. Og‘ir atletikada mutlaq kuch degan tushuncha ajralib turadi.

Bu sportchi ega bo‘lgan maksimal kuchga nisbatan ishlatiladi. Bundan tashqari nisbiy kuch ham mavjud. U sportchi vaznining mutlaq kuchga nisbati bilan tavsiflanadi. Mushaklar kuchini ikki yo‘li oshirish mumkin. Birinchisi, mushak tolalarining qalinligini oshirish orqali kuchning rivojlanishi hisoblanadi. U mashg‘ulot jarayonini ana shu maqsadga erishish uchun tashkil etishga asoslanadi, bunda mashq paytida ishlaydigan mushaklarning oqsillari intensiv ravishda parchalanadi. Kuchni oshirishning ikkinchi usuli - mushak tolalarining innervatsiyasini oshirishdir. Bunda nerv sistemasidagi koordinatsion aloqalarning yaxshilanishi kuzatiladi, bu mushak ichiga va mushaklararo muvofiqlashtirishning yaxshilanishini ta’minlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mushaklar kuchi muskullarni tashkil etuvchi bitta mushak tolalarining qisqarish qobiliyati, mushakning boshlang‘ich uzunligi, mushakdagi tolalar soni, mushaklarning fiziologik diametri va morfologik tuzilishi, mushaklarning innervatsiya ta’sirining tabiati, mushaklarning skelet suyaklariga ta’sirining mexanik sharoitlari, kunning vaqti va boshqalarga bog‘liqdir. Og‘ir atletikachi qizlarning kuch sifatilarini oshirish jarayonini samarali boshqarish uchun avvalo sport mahoratini oshirishning har bir bosqichida qanday usul va vositalarga ustunlik berish kerakligini bilish kerak. Mutlaq, yuqori tezlikda portlovchi kuch, shuningdek, kuchga chidamlilikning rivojlanish xususiyatlarini murabbiy alohida e’tiborda tutishi zarur bo‘ladi. Fikrimizcha, mashg‘ulotlarda mutlaq kuchning rivojlanishi bilan maksimal kuch rivojlantirish muhim hisoblanadi. Uning mohiyati shundaki, sportchilar maksimal og‘irlikdagi shtangani ko‘tarishda maksimal qarshilikni yengib, kuchli va samarali fiziologik stimul bo‘lib xizmat qiladigan mushaklarning maksimal harakatini ko‘rsatadilar.

Maksimal jismoniy kuch ishlatish usuli, shuningdek, ixtiyoriy harakatlarni o‘z vaqtida safarbar qilish qobiliyatini va maksimal kuchlanishdan dam olishga o‘tish qobiliyatini tarbiyalaydi. Maksimal harakat qobiliyatini oshirish usuli mushak massasini sezilarli darajada oshirmasdan kuchning oshishiga yordam beradi, bu og‘ir atletika uchun katta ahamiyatga ega, bu yerda sportchining tana vaznini ma’lum chegaralarda ushlab turish kerak bo‘ladi. Og‘ir atletikachining mushaklarini nafaqat maksimal kuch qobiliyatini oshirishga, balki sezilarli tezlikni ham rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ham amalga oshirish kerak. Chunki klassik mashqlar nafaqat sportchining kuch qobiliyatining maksimal namoyon bo‘lishi bilan, shuningdek, tezlik kuchiga ham asoslanadi. Tebranish va chayqalish kabi tezlikni

kuchaytirish mashqlarida har doim ham kuch sport natijalarini belgilamaydi. Bu mashqlarda eng muhim ko‘rsatkich harakatda kuch ko‘rsatish qobiliyati, ya’ni katta og‘irliklarni sezilarli tezlikda ko‘tarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Shuning uchun og‘ir atletikachi uchun tezlik kuchi eng muhim jismoniy sifatlardan biri sifatida qaraladi. Shuning uchun og‘ir atletikachining mashg‘ulot jarayoni shunday tashkil etilishi kerakki, u mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirishga, turli jismoniy sifatlarni, xususan, tezlik va kuchni rivojlantirishga hissa qo‘shishi kerak.

XULOSA

Og‘ir atletikada tezkor kuchni rivojlantirishning eng muhim shartlari – optimal vazn, harakat tezligi va ish va dam olish davomiyligini to‘g‘ri tashkil etish hisoblanadi. Yukning og‘irligi va harakat tezligi teskari proportsional bo‘ladi. Boshqacha aytganda, barning og‘irligi oshishi harakat tezligining pasayishiga va charchoqning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun har bir holatda mashqlar tabiatiga qarab ularning optimal kombinatsiyasini tanlash muhimdir. Mashg‘ulotlar davomida sportchi bilan olib boriladigan mashqlar to‘plami shunday belgilanishi kerakki, bunda musobaqa va yordamchi mashqlar yordamida tezlik va kuch sifatlari oshishi kerak. Bu esa zo‘riqishlar evaziga amalga oshirilgan yuklamani to‘g‘ri me’yorlash uchun imkoniyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ливанов О.И. О некоторых биомеханических характеристиках движения штанги в рывке и при подъеме на грудь / О.И. Ливанов, А.И. Фаламеев // Тяжелая атлетика. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Медведовю.А. Многолетнее планирование тренеровки. М.: 1971.

3. Черняк.А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: 1978. 4. Matkarimov.R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

UDK:796.88

OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

jannaberdimuratova7.@gmail.com

Ermatova Dilnoza Rashitovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Og‘ir atletika ta’lim yo‘nalishi 2 bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, harakat, funksiya, bosqich, o‘quv-mashg‘ulot, ko‘nikma, malaka.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, физическая подготовка, движение, функция, этап, учебно-тренировочный процесс, навык, квалификация.

Keywords: weightlifting, physical training, movement, function, stage, training, skill, competence.

KIRISH og‘ir atletikachilar bilan olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog‘liqni mustahkamlash va garmonik o‘sishga, xilma-xil ko‘nikma va malakalarni egallab olishga, og‘ir atletikagi bellashuv texnik-taktik harakatlarining boshlangich asoslariga o‘rgatishga qaratilgan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlikning vazifasi og‘ir atletikachilarning harakat funksiyalarini kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o‘z harakatlarini vaqt oralig‘ida, muskullarning zo‘r berish darajasiga ko‘ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlarini shakllantirishdan iborat bo‘ladi. Og‘ir atletikachilarning harakatlar tezligini rivojlantirishga bolalik yoshida ana shu jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishda surati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda

oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga koʻproq oʻrin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam koʻrsatishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tezisda ogʻir atletika sportida olib boriladigan oʻquv-mashgʻulot bosqichlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari togʻrisida malumotlar keltirib oʻtilgan. Yana ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik vazifalari, harakat funksiyalari ham aytib oʻtilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mashgʻulot yuklamalarini bajarısh musobaqada gʻalabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Mashgʻulot yuklamalarini umumiy vaqtning 50% ni egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min boʻladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashgʻulotlarga estafetalardagi tashqari 10-15 m ga yugurish boʻyicha teng mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil koʻruv signallariga binoan, yugurish yoʻnalishini oʻzgartirib bajariladi. Bu esa oʻyin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya koʻrsatish imkonini beradi. Boshlangʻich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng koʻlamdagi oʻyinlar, oʻyin mashqlarini qoʻllashdan tashqari asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Koʻproq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni trenirovkasning asosiy qismlarida qoʻllanish kerak, shundan soʻng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlarni qoʻllanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik koʻrsatishni talab etadigan mashqlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli trenirovkaning oʻrtasida va oxirida oʻtkaziladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon boʻlishinigina emas, ularni bajarıshning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashgʻulot yoki mashgʻulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni oʻrnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarısh jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bogʻliq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi. Har bir mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib koʻrsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil tasir koʻrsatadi.

1. Trenirovkadagi har bir at en mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, yani kuch sifati toʻla tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha koʻrsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2. Mashq organizmning bir qancha funksional koʻrsatkichlarini faoliyat koʻrsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, yani ishchanlik qobiliyati toʻla tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan darslarga xos boʻladi.

3. Mashq ishchanlik qobiliyati ortigʻi bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama oʻzgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi. Kuch ogʻir atletikachining raqib qarshiligini yengib oʻtish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik koʻrsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi. Umumiy kuch – bu ogʻir atletikachining maxsus harakatlariga taaluqli boʻlmagan holda ogʻir atletikachi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos boʻlgan maxsus harakatlarda ogʻir atletikachi tomonidan namoyon boʻladi. Mutlaq kuch ogʻir atletikachining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon boʻladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. ogʻir atletikachilarning kuch bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya’ni sportchining bir kg vazniga toʻgʻri keladigan kuch ogʻir atletikachining shaxsiy ogirligini yengib oʻtish imkoniyati koʻrsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch mushaklarning nisbatan

kichik tashqi qarshilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarıshga bo‘lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta og‘ir atletikashlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

XULOSA

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak og‘ir atletikashilarni namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. og‘ir atletikachining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish; variantililik; izometrik kuchlanishlar uslublari. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarıshda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarıshni nazarda tutadi. Har bir seriya “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig„i 3-4 daqiqadir. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarısh bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashqida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A.,Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005
2. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Волная борба. Т, 1993.
3. Turaboyev B.S., Daminov I.A. “Dzyudo” T.2014
4. www.google.uz
5. Matkarimov.R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

UDK:796.88

OG‘IR ATLETIKADA TEXNIK TAKTIK HARAKAT KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING O‘RNI

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti
jannaberdimuratova7.@gmail.com
Seytmuratov Erbol Nurlanovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Og‘ir atletika ta’lim yo‘nalishi 1 bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika sport turi, texnik taktik harakat ko‘nikmalari, maxsus mashqlar, texnik usullar.

Keywords: weightlifting, technical-tactical movement skills, special exercises, technical techniques.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, навыки технико-тактических действий, специальные упражнения, технические приемы.

KIRISH Hozirgi kunda og‘ir atletikachilarning yanada yuqoriroq natijalarga erishish uchun yuqori talablar qo‘yilmoqda. Tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishidagi vazifalarni qayta ko‘rib chiqish muammolari vujudga kelmoqda. Xususan xozirgi kunda kurashchilarning texnik tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni ko‘rish mumkin. Og‘ir atletikachilar musobaqalarida chaqqon harakatlar bilan texnik usullarni ketma-ket amalga oshiruvchi polvonlar kamchilikni tashkil qiladi. Ularda emotsional holatdagi jo‘sh urib bellashuvchi ishtiyoqni ko‘rish kamdan kam hollarda uchramoqda. Hozirgi kunda texnik

usullar arsenalini boyitish, bellashuvlardagi taktik harakatlarni amalga oshirish dolzarb masala xisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tezisda og‘ir atletika sport turida texnik taktik harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda maxsus mashqlarning o‘rni to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Tadqiqot ob’yekti va predmetining belgilanishi: Malakali og‘ir atletikachilar tayyorgarligining mashg‘ulot jarayoni.

Malakali og‘ir atletikachilar mashg‘ulot jarayonining vositasi tuzilmasi. Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Og‘ir atletika asosiy maqsadi texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirib umumiy va maxsus tayyorgarlik tomonlariga ijobiy ta’sir etish darajasini ko‘tarish. Tadqiqotning vazifalari. Malakali og‘ir atletikachilarni o‘quv-trenirovka jarayonida qo‘llaniladigan samarali maxsus mashqlar majmuasini aniqlash. Malakali og‘ir atletikachilarda maxsus mashqlar asosida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish rejasini ishlab chiqarish. Malakali og‘ir atletikachilarning harakatlarini maxsus mashqlar asosida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyatini mutaxassislarga tavsiya etish. Shu asnoda olib borilgan adabiyot manbalarining taĥliliga asoslanib, malakali og‘ir atletikachilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me’yorlash muammosini ĥal etishda quyidagi yo‘llarini ko‘rsatish lozim. Texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanib rivojlantirish asosan mashg‘ulot bosqichlarida trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish mumkin. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muĥim aĥamiyat kasb etadi.

Malakali og‘ir atletikachilarni texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish dolzarb bo‘lib, ayniqsa malakali og‘ir atletikachilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda o‘ta dolzarb aĥamiyat kasb etadi. Malakali og‘ir atletikachilarning muvaffaqiyatga erishishi, ularning ish qobiliyatining tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Platonov V.N, Matveev L.P, F.A.Kerimov , J.M.Nurshin, A.R.Toymuratov,A.Shokirjonov lar malakali og‘ir atletikachilarni tayyorlashda umumiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta’kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo‘lib xizmat qilishini ko‘rsatib o‘tganlar. Mualliflar kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko‘pdan-ko‘p mashqlarni va ularni qo‘llash uslublarini yoritib berganlar [1; 3; 4].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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

Bunday mashqlar bilan shug‘ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim: -mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish; -muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki buyumning ma’lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkazish; -cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun; -cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish; -mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish; -mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi. Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug‘ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me’yordagi cho‘ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o‘sishi mumkin.

XULOSA

Olib borilgan adabiyot manbalarining taĥliliga asoslanib, malakali og‘ir atletikachilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar ta’sirida rivojlantirish mashg‘ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me’yorlash muammosini ĥal etishda yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va taxlil qilish og‘ir atletikada texnik taktik harakat ko‘nikmalarini shakillantirishda maxsus mashqlar ta’siri muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O‘zDJTI, 2001. - B. 286.

2. Керимов Ф.А., Нуруллаев А.К. Волная борба. Программа и учебное пособие для децко-юношеских спортивных школ, спестиализированных децко-юношеских школ Олимпийского резерва. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - С. 158. 3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спорцменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - С. 584.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спорцменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - С. 318.

5. Matkarimov.R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

UDK:796.88

13-16 YOSHLI BO‘LGAN OG‘IR ATLETIKACHILARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH, ULARNI NAZORAT QILISH VA BAHOLASH

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinatsion va tsiklik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

jannaberdimuratova7.@gmail.com

Kalit so‘zlar: *chidamlilik, jismoniy madaniyat, sport, 13-16 yoshli sportchilar toifasi, chidamlilikni oshirish usullari, yuklama, tezlik.*

Ключевые слова: *выносливость, физическая культура, спорт, разряд спортсменов 13-16 лет, методы повышения выносливости, нагрузка, скорость.*

Keywords: *endurance, physical culture, sports, category of athletes aged 13-16, methods of increasing endurance, load, speed.*

KIRISH Chidamlilik – bu insonning biron xarakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uni samarasini pasaytirmasdan bajarısh qobiliyati. Sport amaliyotida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni qator olimlar tavsiya etganlar – bir tekis, takroriy, intervalli, o‘zgaruvchan, aylanma, musobaqa usullari. Bir tekis usulda, o‘quvchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yuklama berish va uni vaqt bo‘yicha oson dazirofka qilish imkoniyati mavjud. Ushbu usulda, mashqlar bitta sur’atda bajariladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko‘maklashadi. Takroriy usul, yuklamani etarlicha dam olish intervallari paytida, takrorlashlar soni bilan boshqarishga imkon beradi. Intervalli usul, mashqni bajarısh va tiklanish vaqtini aniq reglamentlaydi. O‘zgaruvchan usul, mashqlarni o‘zgaruvchan sur’atda, yuklamaning kattaligiga bog‘liq holda, dam olish intervallari 1-1,5 dan to 3-4 minutga qadar, trenirovka qilganlikka bog‘liq holda, 140-180 zarba/min kattalikdagi chidamlilik bilan bajarıshni nazarda tutadi. Aylama usul, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) har xil vositalarini va ularning kombinatsiyalarini xilma-xil qo‘llash imkonini beradi. Musobaqa usuli, tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan etakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin konfliktli faoliyatda takomillashtirishni samarali.

Tadqiqot maqsadi. Chidamlilik har bir sport turida katta ahamiyat kasb etadi hamda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozimligini taqozo etadi. Tezisda 13-16 yoshli bo‘lgan sportchilarning chidamlilik sifatini oshirish, ularni nazorat qilish va baholash haqida so‘z boradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ma’lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo‘lgan yuklamalar chidamlilikning ko‘proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o‘zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o‘sish yuz bergan bo‘lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan “iz” qoldirib ketadi. Masalan, K.Kuperning ta'kidlashicha, umumiy chidamlilikning yuqori darajasi, xususan, amerikalik futbolchilar o‘rtasida o‘yinning ikkinchi yarmida va mavsum oxirida raqobat faolligining oshishiga, shuningdek, jarohatlar sonining kamayishiga yordam beradi. Biroq umumiy chidamlilikning boshqa turdagi chidamlilik namoyon bo‘lishiga ta'sirini ortiqcha baholash ham o‘rinli emas [1, B. 224]. Tadqiqotchi M.Y. Nibatnikova umumiy chidamlilik deganda sportchining ko‘plab mushak guruhlarini o‘z ichiga olgan va uning sportga ixtisoslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan har qanday jismoniy ishni (yuklamani) uzoq vaqt davomida bajara olish qobiliyati, maxsus chidamlilik esa sportchi ixtisosligining talablaridan kelib chiqqan holda vaqt o‘tishi.ma’lum bir yuklamani samarali bajara olish qobiliyatidir deb hisoblaydi [2, B. 261]. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo‘lgan ta’sirotlar bilan yaxshi uyg‘unlashadi, bunda ijobiy davomli ta’sir ma’lum sharoitda, ya’ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma – ketligi holatida ham amal qilishi mumkin. Shuning uchun majmuali mashg‘ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketmaketligini tanlashda ularning asosiy yo‘nalishiga qarab quyidagi tartibda qo‘llash mumkin:

KUCH => TEZLIK => CHIDAMLILIK yoki TEZLIK => KUCH => CHIDAMLILIK Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o‘ziga xos jihatlarini, harakat ko‘nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir. Trenerning yosh zonalarini bilishi ko‘p yillik mashq jarayo-nini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko‘p yillik mashg‘ulotning oqilona tizimi qurishda e’tiborga olish zarur bo‘lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik – taktik faoliyatlarni sifatli o‘zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o‘rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo‘ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta’sirotlar ta’daq-langan bo‘lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta’sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog‘onasida o‘sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to‘la namoyon bo‘lishiga yordam beradi. Past shiddatli aerob yuklamalarni qo‘llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo‘riqishiga olib keladigan o‘ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta’siriga, ayniqsa, 8- 10 yoshli bolalar sezgir bo‘ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samadorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi. Bolalar va o‘smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi tsiklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo‘tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me’yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma’lum bo‘ldi. Shu maqsadda mashg‘ulotlarga harakatli o‘yinlar va o‘yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo‘yicha testlar o‘tkazilganda, o‘g‘il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o‘sishi kuzatiladi. Wsmirlik davrida past shiddatli yugurish bilan bir qatorda tezligi o‘zgaruvchan yugurish, 400-500m ga (o‘g‘il bolalar uchun) va 200-300m ga (qiz bolalar uchun) tez sur’atli yugurish qo‘llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 35-45 km gacha oshiriladi. Bolalik va o‘smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlarga qo‘yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko‘tarinkilik zaminida mashg‘ulot-larning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni qo‘llab-quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. Wsmirlik davrigacha maktab sport to‘garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo‘ladi.

XULOSA

Chidamlilikni o‘stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o‘rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo‘lgan bolalar va o‘smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo‘lgan maktab o‘quvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashqlarini bajarısh chog‘idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o‘rtacha yoki past bo‘lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo‘ladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9- 10 yoshlarda yuzaga keladi. O‘g‘il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo‘ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko‘rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o‘quvchilarda turg‘un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi. Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og‘irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho‘yan to‘p irg‘itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og‘irliklar bilan o‘tkaziladigan mashqlar soni ko‘payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo‘llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O‘smirlar bilan o‘tiladigan mashg‘ulotlarda turg‘un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – [пер. с англ. – 2-ое изд. доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Специальная выносливость спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

3. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. И. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003.

5. Matkarimov.R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ СТАРТОВОМУ РАЗГОНУ В СПРИНТЕ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Хожанов Гафур Гайратбаевич

Преподавателя-стажера Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Richmangafa777@gmail.com

Kalit so‘zlar: start tezlanishi, sprint, yugurish texnikasi, o‘rgatish, yengil atletika, mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: стартовый разгон, спринт, техника бега, обучение, лёгкая атлетика, тренировочный процесс.

Key words: starting acceleration, sprint, running technique, training, athletics, training process.

Введение. Современная система физического воспитания и спортивной подготовки предъявляет высокие требования к уровню технической подготовленности спортсменов. В лёгкой атлетике, особенно в спринтерском беге, значительное влияние на конечный результат оказывает стартовый разгон, который определяет эффективность последующего набора скорости. У начинающих спортсменов часто наблюдаются ошибки в технике старта: недостаточный наклон корпуса, несогласованная работа рук и ног, а также неправильное распределение усилий. Это снижает эффективность разгона и замедляет рост спортивных результатов. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и обоснование методики обучения стартовому разгону, основанной на педагогических принципах и современных научных данных.

Цель исследования. Целью исследования является разработка и обоснование методики обучения стартовому разгону в спринте у начинающих спортсменов и оценка её эффективности в тренировочном процессе. В ходе исследования были использованы следующие методы: обзор

научных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и сравнительный анализ результатов.

Методы организации исследования. Обзор научных источников позволил определить основные требования к технике стартового разгона и выявить эффективные методы обучения Данный метод обеспечил теоретическую основу исследования и помог определить ключевые элементы техники, требующие коррекции у начинающих спортсменов. Педагогическое наблюдение применялось для выявления типичных ошибок в технике старта и разгона.

Наблюдение позволило получить объективные данные о реальном уровне подготовки спортсменов и адаптировать упражнения под их индивидуальные особенности. Педагогический эксперимент проводился с участием группы начинающих спортсменов в течение 6 недель, в процессе которого внедрялась разработанная методика обучения. Данный метод позволил проверить эффективность предложенных упражнений в реальных условиях тренировочного процесса. Сравнительный анализ результатов до и после эксперимента позволил оценить изменения в технике и скоростных показателях.

Использование данного метода подтвердило эффективность методики и позволило количественно оценить прогресс спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали положительную динамику в освоении техники стартового разгона у начинающих спортсменов. После внедрения методики наблюдалось улучшение положения тела на старте, увеличение длины первых шагов и повышение частоты движений. В среднем время прохождения стартового отрезка (0–30 м) сократилось на 0,25–0,30 с, что свидетельствует о повышении эффективности разгона. Также отмечалось улучшение координации движений и снижение технических ошибок. Анализ результатов показал, что наибольший эффект был достигнут за счёт использования специальных упражнений:

имитация стартовых движений; бег с акцентом на первые шаги;

упражнения на развитие взрывной силы.

Полученные данные подтверждают, что системный подход к обучению, основанный на поэтапном освоении техники, способствует более быстрому формированию двигательных навыков

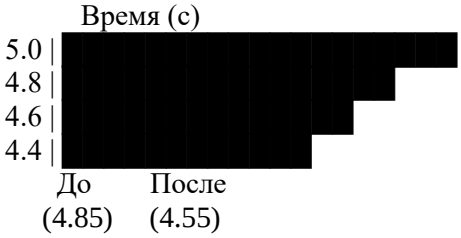
Таблица 1.

Изменение показателей стартового разгона у спортсменов

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Изменение
Время 0–30 м (с)	4.85	4.55	−0.30
Длина первых шагов (м)	1.20	1.35	+0.15
Частота шагов (шаг/с)	3.80	4.05	+0.25
Угол наклона корпуса (°)	38	43	+5
Время реакции на старт (с)	0.210	0.185	−0.025

Таблица 2.

Изменение времени разгона (0–30 м)



В ходе исследования была построена диаграмма изменения времени прохождения стартового отрезка 0–30 м. Анализ данных показывает, что после внедрения разработанной методики наблюдается устойчивое снижение времени разгона. Это свидетельствует о повышении эффективности стартовых действий и улучшении технической подготовки спортсменов.

Заключение.Таким образом, разработанная методика обучения стартовому разгону в спринте у начинающих спортсменов показала свою эффективность.

Её применение позволяет:

улучшить технику старта и разгона;

повысить скоростные показатели;

сократить количество технических ошибок;

ускорить процесс обучения.

Использование данной методики в системе подготовки способствует более качественному формированию двигательных навыков и повышению спортивных результатов. Перспективы дальнейших исследований связаны с внедрением цифровых технологий и биомеханического анализа в процесс обучения технике спринта.

Список использованной литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт, 2010 Стр 52–60

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев Олимпийская литература, 2015 Стр 90–102

3. Bompa T. Periodization Theory and Methodology of Training Human Kinetics, 2019 Стр 130–145

4. Verkhoshansky Y. Special Strength Training Moscow, 1988 Стр. 70–85

5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training Champaign Human Kinetics, 1995 Стр. 40–55

MEKTEP OQIWSHILARINIŃ ĠALABALIQ SPORT HÁM EKOLOGIYALIQ MÁDENIYATIN RAWAJLANTIRIWDIŃ PEDAGOGIKALIQ TIYKARLARI

Jumabaeva Nilufar Darmenbaevna

Uzdjtsu nukus filiali Koordinatsion cikllik sport turlari nazaryasi va metodikasi kafedrasi oqtuvchisi

jumabaevanilufar@mail.ru

Qodirov Shoxrux Bekturdi oģli

Ózbekiston davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali Velosport tálim yónalishi talabasi

Kalit sózler: *ģalabalıq sport, ekologiyalıq mádeniyat, jismoniy tárbiya, pedagogikalıq tiykarlar, mektep oqıwshıları.*

Ключевые слова: *массовый спорт, экологическая культура, физическое воспитание, педагогические основы, школьники.*

Keywords: *mass sports, ecological culture, physical education, pedagogical foundations, school students.*

Kirisiw: Házirgi globallasıw hám ilimiy-texnikalıq rawajlanıw dáwirinde jas áwladtıń fizikalıq salamatlıģın saqlaw, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıw bilimlendiriw sistemasınıń baslı wazıypalarınan biri bolıp qalmaqta. Informaciyalıq texnologiyalardıń tez rawajlanıwı, kompyuter hám mobil qurılmalarga asıp ketiwshilik balalar arasında háreket azlıģın kúsheytip, gipodinamiya, densawlıq buzılıwları hám psixologiyalıq teńliktiń buzılıwına alıp kelmekte. Bul jaģday jas áwladtı fizikalıq jaqtan bekkemlew menen bir qatarda, olardıń turmısqa bolģan múnásibetin durıs baģdarda qáliplestiriwdi talap etedi.

Soniń menen bir qatarda, global ekologiyalıq mashqalalar - qorshaģan ortalıqtıń pataslanıwı, hawa hám suw resurslarınıń azayıwı, klimat ózgerisleri - jas áwladtıń ekologiyalıq sanasın erte jastan qáliplestiriw zárúrligin kórsetpekte. Ekologiyalıq mádeniyat tek tábiyattı qorģaw haqqındaģı bilimlerdi beriw menen sheklenip qalmastan, al shaxs penen qorshaģan ortalıq ortasında sanalı, juwapkershilikli baylanıstı qáliplestiriwdi názerde tutadı. Bul qásiyetler mektep dáwirinde qáliplesse, balanıń keyingi ómirinde turaqlı ádet hám turmis tárizine aylanadi.

Mektep tálim-tárbiya procesinde ǵalabalıq sporttı rawajlandırıw jas ávladtıń fizikalıq salamatlıǵın bekkemlewdiń eń nátiyjeli qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Sport balalarda erk-ıqrar, intizam, sabır-taqat, ózin-ózi basqarıw hám jámáátte islew qábiletlerin rawajlandıradı. Usı qásietler ekologiyalıq mádeniyat penen birlestirilgen jaǵdayda, oqıwshılardıń qorshaǵan ortalıqqa bolǵan múnásibeti sanalı hám belsendi xarakterge ie boladı. Pedagogikalıq kóz-qarastan, sport hám ekologiya bir-birinen bólek tarawlar emes, al óz ara baylanıslı, bir-irintolıqtıratuǵın tárbiya quralları bolıp tabıladı. Kópshilik sport shınıǵıwları hám mektep sport ilajları ashıq hawada ótkeriledi, bul bolsa oqıwshılardıń tábiyat penen tikkeley baylanısqa túsiwine, onıń gózzallıǵın seziwine hám onı qorǵawǵa umtılıwına sebep boladı. "Taza tábiyat - salamat dene" ideyasınıń mazmunı sport procesi barısında ámelde kórinedi.

Ádebiyatlar analizi hám metod: Zamanagóy pedagogikanıń tiykarǵı talabı - bilimli, fizikalıq jaqtan salamat, ekologiyalıq sanalı hám ádep-ikramlılıq qásietleri rawajlanǵan shaxstı tárbiyalaw. Bul maqsetke erisiw ushın mektep tálim-tárbiya sistemasında ǵalabalıq sport penen ekologiyalıq tárbiyanı integraciyalaw zárúr. Mektep, shańaraq hám jámáát birligi tiykarında shólkemlestirilgen sport-ekologiyalıq ilajlar oqıwshılardıń jámietlik belsendiligin arttırıp, olardıń bos waqtın mazmunlı ótkeriwine imkaniyat jaratadı.

Demek, mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıwdıń pedagogikalıq tiykarların anıqlaw - búgingi kúnde ilimiy hám ámeliy jaqtan úlken áhmietke ie. Usı baǵdarda islep shıǵılǵan pedagogikalıq sheshimler keleshek ávladtıń salamatlıǵın saqlaw, ekologiyalıq mashqalalarǵa sanalı múnásibet qáliplestiriw hám turaqlı rawajlanıwǵa erisiwge xızmet etedi.

Mektep jasındaǵı balalardıń psixofiziologiyalıq ózgeshelikleri olardıń belsendi háreketke beyim bolıwına hám jańa ádetlerdi tez qabıl etiwine imkaniyat beredi.

Sonlıqtan sport hám ekologiyalıq tárbiyanı integraciyalaw pedagogikalıq jaqtan nátiyjeli esaplanadı.

Sport sabaqları hám mektep sport ilajları kóbinese ashıq hawada ótkeriledi. Bul oqıwshılardıń tábiyat penen tikkeley baylanısqa túsiwine, onıń gózzallıǵın seziwine hám onı qorǵawǵa umtılıwına sebep boladı. Máselen, velosport, dala shınıǵıwları, juwırıw hám sport sayaxatları barısında ekologiyalıq tásir kúsheytiledi.

Sport penen turaqlı shuǵıllanıw oqıwshılarda tártip-intizam, erk-ıqrar hám juwapkershilik sezimin qáliplestiredi. Bul ózgeshelikler ekologiyalıq mádeniyat penen baylanıstırılǵanda, balalarda tábiyatqa ayanıshlı hám sanalı múnásibet payda boladı.

Dodalaw: Bul ilimiy jumısta mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıwdıń pedagogikalıq tiykarların anıqlaw maqsetinde bir qatar ilimiy metodlar qollanıldı. Zertlew barısında teoriyalıq analiz, pedagogikalıq baqlaw, salıstırmalı analiz hám pedagogikalıq tásir usılları paydalanıldı.

Teoriyalıq analiz arqalı sport pedagogikası, ekologiyalıq tárbiya hám salamat turmıs tárizi haqqındaǵı ilimiy derekler úyrenildi. Pedagogikalıq baqlaw metodı arqalı mektep oqıwshıları arasında ótkerilgen sport ilajlarınıń olardıń fizikalıq aktivligine hám ekologiyalıq sanasına tásiri úyrenildi.

Salıstırmalı analiz metodı arqalı sport ilajlarına belsendi qatnasqan oqıwshılar menen passiv qatnasqan oqıwshılardıń fizikalıq aktivligi hám ekologiyalıq qızıǵıwshılıǵı salıstırıldı. Bul metodlar arqalı ǵalabalıq sport ilajlarınıń pedagogikalıq áhmiyeti anıqlanıp, onıń ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriwdegi roli belgilenedi.

Ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq tárbiyanıń nazariy tiykarları: Pedagogika iliminde jas ávladtıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwı bir-biri menen tıǵız baylanıslı dep qaraladı. Sport balanıń tek dene jaqtan emes, al onıń psixologiyalıq hám ádep-ikramlılıq qásiyetlerin de rawajlandıradı.

Ekologiyalıq mádeniyat bolsa shaxstıń qorshaǵan ortalıqqa bolǵan sanalı hám juwapkershilikli múnásibetin qáliplestiredi. Bul eki baǵdar bir-biri menen integraciyalansa, jas ávladtıń túrli qábiletlerin kompleks rawajlandırıw múmkin boladı.

Kópshilik ilimiy dereklerde sport ilajları balalarda intizam, sabır-taqat, jeke juwapkershilik hám jámáátte islew qábiletin rawajlandırıwı kórsetilgen. Usıqásiyetler ekologiyalıq tárbiya menen birlestirilgende, balalarda tábiyatqa abaylı hám juwapkershilikli múnásibet qáliplesedi.

Nátiyjeler

Sport ilajlarınıń ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıwǵa tásiri

Ashıq havada ótkeriletin sport shınıǵıwları hám sport sayaxatları oqıwshılardıń tábiyat penen tikkeley baylanısqa túsiwine múmkinshilik jaratadı. Bul jaǵday balalarda tábiyat gózzallıǵın seziniw hám onı qorǵawǵa umtılıw sezimin payda etedi.

Máselen, velosport, dala shınıǵıwları, juwırıw hám sayaxat barısında oqıwshılar qorshaǵan ortalıqtıń ahmiyetin túsinip jetedi. Sonıń menen bir qatarda, plogging sıyaqlı sport-ekologiyalıq ilajlar balalarda tábiyattı pataslanıwdan qorǵaw qásiyetlerin qáliplestiredi.

Sport ilajları arqalı oqıwshılardı ekologiyalıq jumıslarga tartıw pedagogikalıq jaqtan da nátiyjeli esaplanadı. Mısalı, mektep aǵasında shólkemlestirilgen “Taza mektep – salamat bolashaq” atlı sport-ekologiyalıq aksiyalar oqıwshılardıń jámietlik belsendiligin arttıradı.

Ámaliy usınıslar: Mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıw ushın bir qatar pedagogikalıq usınıslar beriw múmkin:

• mekteplerde sport-ekologiyalıq ilajlardı jıylıq túrde shólkemlestiriw

• ashıq havada ótkeriletin sport sabaqlarınıń sanın arttırıw

• sport sayaxatları hám ekologiyalıq ekskursiyalar ótkeriw• plogging sıyaqlı sport-ekologiyalıq akciyalardı shólkemlestiriw

• mektep, shańaraq hám jámáát birligin kúsheytiw

Bul ilajlar oqıwshılardıń fizikalıq aktivligin arttırıp qalmastan, olardıń ekologiyalıq sanasınıń rawajlanıwına da jaǵday jaratadı.

Juwmaq: Juwmaqlap aytqanda, mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıw jas ávladtı tárbiyalawda úlken pedagogikalıq áhmiyetke ie. Sport balanıń fizikalıq salamatlıǵın bekkemlew menen bir qatarda, onıń erk-ıqrar, intizam hám juwapkershilik qásiyetlerin rawajlandıradı. Ekologiyalıq tárbiya bolsa balalarda qorshaǵan ortalıqqa bolǵan sanalı hám juwapkershilikli múnásibetti qáliplestiredi. Usı eki baǵdardıń integraciyası mektep tálim-tárbiya procesinde úlken nátiyje beredi.

Mekteplerde shólkemlestirilgen sport-ekologiyalıq ilajlar oqıwshılardıń fizikalıq aktivligin arttırıp, olardıń bos waqtın mazmunlı ótkeriwine múmkinshilik jaratadı. Sonıń menen bir qatarda, balalarda tábiyatqa bolǵan qızıǵıwshılıq hám onı qorǵawǵa bolǵan juwapkershilik sezimi kúsheyedi.

Demek, ǵalabalıq sport penen ekologiyalıq tárbiyanı integraciyalaw jas ávladtıń salamat hám ekologiyalıq sanalı bolıp qáliplesiwine xızmet etedi.

1-keste

Mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıwdıń pedagogikalıq baǵdarları

№	Pedagogikalıq baǵıtlar	Qollanılatuǵın usıllar	Kútilgen nátiyjeler
1	Ǵalabalıq sport ilajları	Sport oyınları, spartakiadalar	Fizikalıq aktivlik, salamatlıq
2	Ashıq havada sport	Sayaxatlar, júgiriw, velosport	Tábiatqa jaqınlıq, ekologiyalıq sezim
3	Ekologiyalıq integraciya	Plogging, shıplawdı jıynaw	Ekologiyalıq juwapkershilik
4	Psixologiyalıq tárbiya	Jámáátlik oyınlar, intizam	Sabırlılıq
5	Mektep–Shańaraq birge islesiwi	Birlesken ilajlar	Turaqlı ádetler
6	Motivaciya	jarıs, ruxlandırıw	Qızıǵıwshılıqtıń artıwı

Juwmaqlap aytqanda, mektep oqıwshıları arasında ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıw - búgingi pedagogikanıń eń áhmietli baǵdarlarınan biri bolıp tabıladı. Sport balanı fizikalıq jaqtan salamat etse, ekologiyalıq tárbiya onıń ruwxıy hám ádep-ikramlılıq qásietlerin bekkemleydi.

Mektep tálim-tárbiya sistemasında sport hám ekologiya birligin turaqlı túrde qollanıw oqıwshılarda salamat turmıs tárizi hám tábiyatqa abaylı múnásibet qáliplestiriwge xızmet etedi. Sonlıqtan ǵalabalıq sport ilajların ekologiyalıq mazmun menen bayıtıw keleshek ávladtıń salamatlıǵın hám qorshaǵan ortalıqtıń abadanlıǵın támiyinleydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jumabaeva N.D. Socio-Historical Foundations of Developing Students’ Ecological Culture in Physical Education Lessons. International Journal of Pedagogics, 5(05), 208–211, 2025.
2. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. UNESCO — hujjat sport va jismoniy tarbiya sohasida inson huquqi va ta’limni qo‘llab-quvvatlaydi.
3. UNESCO Almaty. UNESCO promotes Quality Physical Education in Kazakhstan — maqola sport va jismoniy tarbiya siyosati hamda sifatli jismoniy ta’lim haqida.
4. Abdullayeva M.T., Ergashev Sh. Ta’lim muassasalarida ekologik ta’lim, tarbiya tushunchasi va ekologik ta’lim muammolari. Modern Education and Development.
5. Imas Y., Yarmoliuk O., Bilko B., Shi S. Eco-Education in Sustainable Development of Sport. Sportivna nauka ta zdorov’ya lyudyny, 2020.
6. Tilavova N.T. Ecological Education of Preschool Children Through Outdoor Games During a Walk. European Scholar Journal.
7. Omonov J.O. Integrating Physical Education and Sports into the Educational Process Through Innovative Approaches. International Journal of Artificial Intelligence, 2025.

MEKTEP OQIWSHILARINIŃ SPORTQA QIZIǴIWSHILIĞIN ARTIRIW HÁM EKOLOGIYALIQ MÁDENIYATIN QALIPLESTIRIW MÁSELELERI

Jumabaeva Nilufar Darmenbaevna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filali

jumabaevanilufar@mail.ru

Tayanish sozler *sport, qızıǵıwshılıq, ekologiyalıq mádeniyat, mektep oqıwshıları, tálim-tárbiya, qórshaǵan ortalıq*

Ключевые слова *спорт, интерес к спорту, экологическая культура, школьники, воспитание, здоровье, окружающая среда*

Keywords *sport, interest in sports, ecological culture, school students, education, health, environment*

Krisiw Házirgi globalizaciya dáwirinde jas áwladtıń hár tárepleme rawajlanıwı, ya’ni fizikalıq, aqılıy hám ruhıy jaqtan jetilisiwi eń baslı wazıypalardıń biri bolıp tabıladı. Sonday jaǵdayda sport penen shug‘ıllanıw oqıwshılardıń dene sawlıǵın mustahkamlaw menen bir qatarda, olarǵa tárbiyalıq jaqtan da úlken áser kórsetedi. Biraq búgingi kúnde kóplegen oqıwshılar sportqa jetkilikli dárejede qızıqpaydı.

Bul bolsa olardıń fizikalıq aktivliginiń tómendewine hám turli keselliklerdiń payda bolıwına sebep bolmaqta. Sonday-aq ekologiyalıq mádeniyattıń jetkilikli dárejede qalıptaspaǵanı da zamanagoy jamiyettiń úlken muammalarınıń biri esaplanadı.

Ekologiyalıq mádeniyat – bul insanlardıń qórshaǵan ortaǵa bolǵan sanalı, mas’uliyatlı hám qádirlewshi munasıbetin bildiradi. Ol tek teoriyalıq bilim menen sheklenbey, balki kúndelikli turmısta ámelde kórinisin tabıwı kerek.

Sport hám ekologiya bir-biri menen baylanıslı bolıp, olardı birgelikte qalıptastırıw oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwına múmkinshilik jaratadı. Mısalı, ashıq havada sport penen shug‘ıllanıw oqıwshılardı tabiǵat menen yaqınlastıradı, olarda qórshaǵan ortaǵa bolǵan qızıǵıw hám qádirlew sezimin payda etedi.

Sol sebepli mektep oqıwshılarınıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw menen bir qatarda, olardıń ekologiyalıq mádeniyatın qalıptastırıw masalası úlken áhmiyetke iye. Bul jarayanda pedagoglar, ata-analar hám jamiyet birgelikte is alıp barıwı tiyis.

Usı tezisniń maqseti – mektep oqıwshılarınıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttırıw arqalı olardıń ekologiyalıq mádeniyatın qalıplestırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy negizlerin izertlew.

Izzertlew maqseti. Mektep oqıwshılarınıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttırıw – pedagogikalıq processtiń áhmiyetli bólimi bolıp esaplanadı. Sport oqıwshılardıń dene dárejesin joqarılatadı, intizamnı qalıptastıradı hám komandalıq islesiw qabiliyetin rawajlandıradı.Sportqa qızıǵıwshılıqtı arttırıw ushın birinshi nawbetta oqıw jarayanın qızıqlı hám motivaciyalı etip qurıw kerek. Mısalı, sport jarısları, estafetalar, oyın túrindegi mashǵulatlar oqıwshılardıń belsendiligin arttıradı.

Sondayaq zamanaǵa say texnologiyalar, ya’ni video materiallar hám mobil qosımshalar da

qızıǵıwshılıqtı kúsheytedi.

Ekologiyalıq mádeniyatdı qalıptastırıw bolsa, oqıwshılarda qórshaǵan ortaǵa bolǵan mas’uliyat sezimin rawajlandırıwdı talab etedi. Bul ushın teoriyalıq bilim menen bir qatarda praktikalıq isler de áhmiyetli. Mısalı, tabiyatta sport iskerliklerin uyımlastırıw, qaldıqlardı jinaw akciyaları, daraxt egiw sıyaqlı isler oqıwshılardıń ekologiyalıq sanasın rawajlandıradı.

Sport hám ekologiyanı integraciyalaw – eń nátiyjeli jollarınıń biri. Mısalı, ashıq hawada ótkizilgen sport isleri oqıwshılardı tabiyat penen bekitip, olarda ekologiyalıq mádeniyatdı qalıplestıredi.

Pedagogikalıq jaqtan tómendegi usillar nátiyjeli dep esaplanadı:

- interaktiv metodlar (oyınlar, debatlar)
- proektlik oqıtıw
- sport-ekologiyalıq is-sharalar
- praktikalıq shınıǵıwlar

Bul usıllar oqıwshılardıń qızıǵıwın arttırıp, olardıń sanalı hám belsendi bolıwına járdem beredi.

Izzertlewdi shólkemlestiriw usillari. Bul izertlew jarayanında mektep oqıwshılarınıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılığın arttırıw hám olardıń ekologiyalıq mádeniyatın rawajlandırıw maqset etildi. Shuning ushın **kuzatw, so‘rovnama, intervyu hám eksperimental metodlar** qollanıldı.

Birinshi náwbette, **kuzatw (observaciyalash)** usılı arqalı oqıwshılardıń sport shınıǵıwlarina qatnaw hám tabiyat penen munasıbeti bahalandi. Misal ushin, ashıq hawada sport shınıǵıwları ótkizilip, oqıwshılardıń qızıǵıwshılıq dárejesi hám ekologiyalıq ongini kórsetken baholar jurnalı tüzildi.

Ekinshi usıl — **sorawnama hám intervyu**. Oqıwshılardan sportqa bolǵan qızıǵıwshılıq, mashǵulatlarǧa qatnaw motivaciyası hám ekologiyalıq bilim dárejesi boyınsha sorawlar alındı. Sorawlar oqıwshılardıń sportqa unamlı

munasıbeti, tabiyatqa qádirlew hám ekologiyalıq juwapkerlik sezimi boyınsha qurıldı.

Úshinshiden, **eksperimental usıl** paydalanıldı. Pilot darslarda sport mashǵulatları ekologiyalıq ishler menen birge uyımlastırıldı. Misal üşin, mashǵulatlar ashıq havada ótkizilip, terek egiw hám qaldıqlardı jinaw ishleri kiritildi. Natıyjede oqıwshılarda belsendilik hám ekologiyalıq qızıǵıwshılıq artqanı kórsetildi.

Sholkemlestiriwde **maǵlıwmatlardı analizlew hám salıstırıw** metodları qollanıldı. Oqıwshılardıń qatnaw dárejesi, ekologiyalıq ong hám ijtimoiy ko‘nikmeleri statistik tarzda bahalandi. Bul arqalı sport hám ekologiyalıq mashǵulatlardı birlestirip útkiziw nátiyjesi anıqlandı.

Nátiyjede, integraciyalasqan metodlar arqalı oqıwshılarda sportqa bolǵan qızıǵıwshılıq artadı hám ekologiyalıq mádeniyat bekkemlenedi. Bul pedagogikalıq proceste nátiyjeli usıl sıpatında qollanılıwı múmkin.

Izzertlew nátiyjeleri. Izertlew nátiyjeleri kórsetkenindey, mektep oqıwshılarınıń sportqa qızıǵıwshılığın arttırıw hám ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriw procesi bir-biri menen tıǵız baylanıslı. Sport shınıǵıwlarına qatnasıwshı oqıwshılar tekǵana fizikalıq salamatlığın jaqsılap qoymastan, al intizamlılıq, jigerlilik hám juwapkershilik sıyaqlı sociallıq pazıyletlerdi de qáliplestiredi.Izertlew dawamında tómendegi tiykarǵı nátiyjeler anıqlanǵan:

1. **Sportqa qızıǵıwshılıqtı arttırıw nátiyjesi**: Oqıwshılardıń sport shınıǵıwlarına qızıǵıwshılığı artqanda, olardıń kúndelikli fizikaliq iskerligi sezilerli dárejede kóbeyedi. Bul bolsa dene salamatlığın bekkemlew, bulshıq et hám júrek iskerligin jaqsılawǵa járdem beredi.

2. **Ekologiyalıq mádeniyattıń rawajlanıwı**: Sport shınıǵıwları ashıq hawada ótkerilgende, oqıwshılarda tábiyattı qádirlew hám qorshaǵan ortalıqqa juwapkershilikli múnásibet payda boladı. Máselen, dala shınıǵıwları hám tábiyattı tazalaw akciyaları ekologiyalıq pikirlewdi kúsheytedi.

3. **Motivaciya hám sociallıq kónlikpeler**: Jámáátlik sport oqıwshılarda birge islesiw, báseki hám liderlik kónlikpelerin rawajlandıradı. Sonıń menen birge, ekologiyalıq shınıǵıwlar da sociallıq juwapkershilik hám jámáátte islesiwdi úyretedi.

4. **Pedagogikalıq metodlardıń nátiyjesi**: Interaktiv shınıǵıwlar, joybarlaw jumısları hám ámeliy iskerlikler sport hám ekologiya elementlerin birlestirgende, oqıwshılarda qızıǵıwshılıq hám ıqlas sezilerli dárejede artadı.

Nátiyjede, sport iskerligi arqalı ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriw tek fizikalıq rawajlanıwǵa ǵana emes, al oqıwshılardıń ruwxıy, sociallıq hám ekologiyalıq sanasın rawajlandırıwǵa úles qosadı. Usı tiykarda, sport hám ekologiyalıq shınıǵıwlardı birlestiriw pedagogikalıq procestiń nátiyjeli usılı sıpatında usınıs etiledi.

Juwmaq. Izertlewler kórsetkenindey, mektep oqıwshılarınıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw hám ekologiyalıq mádeniyatın qáliplestiriw bir-biri menen tıǵız baylanıslı process bolıp tabıladı. Sport shınıǵıwlarına qatnasıw oqıwshılarda densawlıqtı bekkemlep, tártip-intizam hám jigerlilik sıyaqlı sociallıq pazıyletlerdi qáliplestiredi.

Ekologiyalıq mádeniyat bolsa, oqıwshılarda qorshaǵan ortalıqqa bolǵan sanalı hám juwapkershilikli múnásibet payda etiwge járdem beredi. Solay etip, sport hám ekologiyalıq shınıǵıwlardı integraciyalaw pedagogikalıq proceste nátiyjeli kózqaras bolıp, oqıwshılarda belsendi hám sanalı shaxstı qáliplestiredi.

Pedagoglar, oqıwshılardı interaktiv shınıǵıwlar, joybarlaw jumısları hám ashıq hawada sport iskerligi menen shuǵıllansa, olar tek ǵana fizikalıq salamatlıǵın jaqsılaydı, al ekologiyalıq sanasın da kúsheytedi. Usı usıl arqalı oqıwshılar keleshekte salamat, juwapkershilikli hám ekologiyalıq sanalı shaxs sıpatında tárbiyalanadı.

Nátiyjede, sport hám ekologiyalıq shınıǵıwlardı birgelikte shólkemlestirmektep pedagogikalıq procestiń eń nátiyjeli usılı sıpatında usınıs etiledi. Bunday qatnas oqıwshılarda tek ǵana qızıǵıwshılıqtı arttırıp qoymastan, al olardıń tábiyatqa húrmet hám ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriwdi kúsheytedi.

Juwmaqlap aytqanda, integraciyalasqan sport hám ekologiyalıq shınıǵıwlar mektep oqıwshılarınıń fizikalıq salamatlıǵın, sociallıq pazıyletlerin hám ekologiyalıq sananı rawajlandırıwǵa nátiyjeli úles qosadı. Sol sebepli, mekteplerde sport hám ekologiyalıq shınıǵıwlardı birlestirip shólkemlestiriw sistemasın engiziw kerek.

ÁDEBIYATLAR

1. Karimov I.A. – Tálim hám tárbiya másleleri. – Tashkent, 1997. Mirziyoyev Sh.M. – Yangi O‘zbekiston strategiyası. – Tashkent, 2021. Nurjanov B. – Pedagogika negizleri. – Nukus, 2018.
2. Qurbanov A. – Ekologiyalıq bilim beriw metodikası. – Tashkent, 2016. Abdurahmonov X. – Tabiǵat hám jamiyet. – Tashkent, 2015.
3. Tojiboyev J. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Tashkent, 2017.
4. Matkarimov S. – Sport pedagogikası. – Nukus, 2019.
5. UNESCO – Environmental Education Guidelines. – Paris, 2014.
6. WHO – Physical Activity Guidelines for Youth. – Geneva, 2020.
7. OECD – Education and Environmental Awareness Report. – Paris, 2018. Smith J. – Ecology and Education. – London, 2012.
8. Brown L. – Environmental Studies and Sustainability. – New York, 2016.
9. Ivanov P. – Ekologicheskoye vospitaniye shkolnikov. – Moskva, 2013.

SHAXMATSHI SPORTSHILARDIŃ SHIDAMLILIĠIN ASIRIWDIŃ PEDAGOGIKALIQ TIYKARLARI

Erejepov Islam Yusupovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı

Omirzakova Farida Jollıbaevna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Tayansh sózler: Shaxmatshı, shıdamlılıq, pedagogikalıq jantasıw, trening, psixologiyalıq tayarlıq, dıqqat, strategiya

Ключевые слова:Шахматист, выносливость, педагогический подход, тренировка, психологическая подготовка, внимание, стратегия

Key words: Chess player, endurance, pedagogical approach, training, psychological preparation, attention, strategy

Kirisiw: Házirgi kúnde sport tarawında joqarı nátiyjelerge erisiw sportshılardan tek fizikalıq emes, al aqılıy shıdamlılıq hám psixologiyalıq turaqlılıqtı da talap etedi. Ásirese, shaxmat sportı quramalı strategiyalıq qararlar qabıl etiw, uzaq dawam etetuǵın oyınlar hám dıqqattı uzaq waqıt jámlewdi talap etedi, bul bolsa shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıw mashqalasın áhmietli ilimiy-ámeliy máselege aylandıradı. Bul izertlew shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwdıń pedagogikalıq tiykarların úyreniw hám ámeliy usınıslar islep shıǵıw maqsetinde ámelge asırılmaqta.

Ózbekstan Respublikası Prezidenti tárepinen qabıl etilgen bir qatar qararlar shaxmat sportın rawajlandırıw hám ǵalaba en jaydırıwǵa qaratılǵan bolıp, olardıń ishinde 2021-jıl 14-yanvardaǵı "Shaxmattı bunnan bılay da rawajlandırıw hám ǵalaba en jaydırıw jáne shaxmatshılardı tayarlaw sistemasın jetilistiriw ilajları haqqında"ǵı PQ-4954-sanlı qarar ayrıqsha orın ieleydi. Bul húǵjet shaxmat bilimlendiriwin keńeytiw, jaslar arasında shaxmattı ǵalabalıq sport túri sıpatında úgit-násiyatlaw hám shaxmatshılar tayarlaw sistemasın jetilistiriw boyınsha kompleksli ilajlardı belgileydi. Qarar tiykarında "Mektepte shaxmat" joybarı engizilip, ulıwma bilim beriw mekteplerinde shaxmat pánin oqıtıw hám mekteperaralıq jarıslardı shólkemlestiriw názerde tutılǵan. Sonday-aq, shaxmat mektepleri hám klublarınıń jumısın keńeytiw, trenerlerdiń mamanlıǵın arttırıw hám jas shaxmatshılardı xalıqaralıq reytingte joqarı orınlarǵa alıp shıǵıw boyınsha wazıypalar belgilengen.

Bunnan tısqarı, Prezident qararlarına bola shaxmat boyınsha abıraylı xalıqaralıq turnirler, sonıń ishinde, Ózbekstan Prezidenti sıylıǵı ushın xalıqaralıq shaxmat turniri turaqlı ótkerilip, jas sportshılarǵa jáhán maydanında óz sheberligin kórsetiw imkaniyatı jaratılmaqta. Qararlardıń orınlanıwı sheńberinde shaxmat sportı baǵdarında mámleketlik baǵdarlama hám jol kartaları islep shıǵılıp, shaxmattı ǵalaba en jaydırıw, qábiletli shaxmatshılardı qollap-quwatlaw hám olardıń shıdamlılıǵın arttırıwǵa qaratılǵan kompleksli ilajlar ámelge asırılmaqta.

Usı kózqarastan, bul izertlew shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwǵa xızmet etetuǵın pedagogikalıq qatnaslar, shınıǵıw procesin optimallastırıw hám psixologiyalıq tayarlıqtı kúsheytiw jolların tereń tallawǵa baǵdarlanǵan.

Izertlew maqseti: Bul izertlewdiń maqseti shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwdıń pedagogikalıq tiykarların úyreniw hám ámeliy usınıslar islep shıǵıwdan ibarat. Izertlewde sportshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq shıdamlılıǵına tásir etiwshi faktorlar tallanadı hám olardı rawajlandırıwdıń nátiyjeli usılları anıqlanadı. Shınıǵıw procesin durıs shólkemlestiriw, júklemeni normalaw, dıqqat hám pikirlewdi rawajlandırıw arqalı sportshılardıń uzaq múddet joqarı nátiyje kórsetiw qábiletin arttırıw máseleleri kórip shıǵıladı. Sonday-aq, individual qatnas, motivaciya hám psixologiyalıq turaqlılıqtı támiyinlew áhmietli faktorlar sıpatında jarıtıladı. Nátiyjede, izertlew shaxmatshılardıń tayarlıǵın jetilistiriwge xızmet etetuǵın ilimiy-metodikalıq usınıslardı islep shıǵıwǵa qaratıladı.

Izertlewdi shólkemlestiriw metodları: Bul izertlew shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwdıń pedagogikalıq tiykarların anıqlaw hám ámeliy usınıslar islep shıǵıwǵa qaratılǵanlıǵı sebepli, hár qıylı ilimiy hám ámeliy usıllar keńnen qollanıldı. Izertlewdiń tiykarǵı metodologiyalıq qatnası sistemalı hám kompleksli tallawǵa tiykarlanǵan bolıp, shaxmatshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq shıdamlılıǵına tásir etiwshi faktorlardı anıqlaw imkaniyatın berdi.

Birinshiden, baqlaw usılı járdeminde shaxmatshılardıń shınıǵıw procesindegi minez-qulqı, dıqqattı jámlew qábileti, waqıttı basqarıw hám strategiyalıq qarar qabıl etiw processleri sistemalı túrde atap ótildi. Baqlaw dawamında sportshılardıń túrli jaǵdaylarda shıdamlılıq dárejesi, sharshawǵa bolǵan reakciya hám psixologiyalıq turaqlılıǵı tallandı. Sonıń menen birge, baqlaw nátiyjeleri shaxmatshılardıń individual ózgeshelikleri hám trening procesindegi qatnaslar menen salıstırıldı.

Ekinshiden, tájiriybe hám eksperimental usıllar qollanıldı. Arnawlı islep shıǵılǵan shınıǵıwlar hám trening baǵdarlamaları tiykarında shaxmatshılardıń shıdamlılıqqa beyimlesiwi úyrenildi.

Úshinshiden, sorawnama hám test usılları izertlewde áhmietli rol oynadı. Shaxmatshılarǵa ózin-ózi bahalaw testleri, psixologiyalıq sorawnamalar hám dıqqattı ólshew testleri tapsırıldı. Bul metod arqalı sportshılardıń óz shıdamlılıǵın qalay seziwi, motivaciya dárejesi, stresske reakciyası hám aqılıy turaqlılıǵı anıqlandı. Sonıń menen birge, trenerler hám qánigeler menen sáwbetlesiwler ótkerilip, shınıǵıw procesinde qollanılıp atırǵan pedagogikalıq metodlar hám olardıń nátiyjeliligi bahalandı.

Tórtinshiden, analitikalıq hám statistikalıq usıllar izertlew nátiyjelerin qayta islew hám ulıwmalastırıwda qollanıldı.

Bunnan tısqarı, modellestiriw hám pedagogikalıq joybarlastırıw usılları izertlewdiń ámeliy bóliminde qollanıldı. Arnawlı trening baǵdarlamaları, shınıǵıw rejesi hám individual qatnastı islep shıǵıw arqalı shaxmatshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwdıń nátiyjeli strategiyaları islep shıǵıldı. Sonıń menen birge, aldıńǵı pedagogikalıq texnologiyalar, interaktiv metodlar hám innovaciyalıq shınıǵıw usılları izertlew procesinde sınaqtan ótkerildi.

Sonday-aq, izertlewde monitoring, diagnostika hám bahalaw usılları da keńnen qollanıldı. Oqıw procesindegi nátiyjelerdi turaqlı túrde jazıp barıw, shıdamlılıq kórsetkishlerin bahalaw hám eksperimentallıq baǵdarlamanıń nátiyjeliligin anıqlaw maqsetinde monitoring sisteması engizildi. Bul qatnas izertlew nátiyjeleriniń isenimliligi hám ámeliy áhmietin támiyinledi.

Nátiyjede, izertlewde baqlaw, eksperiment, test, sorawnama, sáwbet, modellestiriw, monitoring, statistika hám pedagogikalıq joybarlastırıw sıyaqlı bir neshe usıllar birgelikte qollanılıp, shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıw boyınsha kompleksli ilimiy tallaw ámelge asırıldı. Bul metodlardıń úylesimli qollanılıwı tek ǵana ilimiy nátiyjelerdi emes, al ámeliy usınıslardıń islep shıǵılıwına da xızmet etti.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw:

Izertlew dawamında shaxmatshı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıw boyınsha túrli pedagogikalıq qatnaslar hám shınıǵıw metodları sınaqtan ótkerildi. Baqlaw hám test nátiyjeleri sonı kórsetti, arnawlı fizikalıq hám psixologiyalıq shınıǵıwlar shıdamlılıq dárejesin sezilerli dárejede arttıradı. Tájiriybe toparındaǵı shaxmatshılar uzaq dawam etken partiyalarda dıqqattı saqlaw hám tez strategiyalıq qararlar qabıl etiw kórsetkishleri menen qadaǵalaw toparına salıstırǵanda bir qansha joqarı nátiyje kórsetti.

Sonday-aq, sorawnama hám sáwbetlesiwler nátiyjesinde sportshılar motivaciya, dıqqattı jámlew hám stresske shıdamlılıqta jaqsılanıw sezilerli ekenligi tastıyıqlandı. Pedagogikalıq qatnastıń individual ózgesheliklerge beyimlesiwi, shınıǵıw júklemesin normalastırıw hám psixologiyalıq tayarlıqtı kúsheytiw shıdamlılıqtı arttırıwda áhmietli faktor sıpatında kórindi.

Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, precedent qararlar hám aldıńǵı pedagogikalıq metodlar tiykarında shınıǵıwlardı rejelestiriw shaxmatshılardı uzaq múddet nátiyjeli jumıs alıp barıwǵa tayarlaydı. Sonıń menen birge, nátiyjeler pedagogikalıq-psixologiyalıq tiykarlanǵan qatnaslardı qollanıw arqalı shaxmatshılardı joqarı dárejede rawajlandırıw múmkin ekenligin tastıyıqlaydı.

Juwmaq: Izertlew shaxmachı sportshılardıń shıdamlılıǵın arttırıwdıń pedagogikalıq tiykarların úyreniwge qaratıldı. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıqtı úylestirgen kompleksli pedagogikalıq qatnaslar shaxmashılardıń uzaq dawam etetuǵın oyınlarda dıqqattı saqlaw, strategiyalıq qararlar qabıl etiw hám sharshawǵa shıdamlılıǵın sezilerli dárejede arttıradı. Eksperimental shınıǵıwlar hám individual qatnas, precedent qararlardı qollanıw, motivaciya hám psixologiyalıq turaqlılıqtı bekkemlew arqalı sportshılardıń nátiyjeliligi jáne de kúsheyedi.

Nátiyjede, bul izertlew shaxmachı sportshılardıń shıdamlılıǵın rawajlandırıw boyınsha ilimiy tiykarlanǵan usınıslardı islep shıǵıwǵa hám ámeliyatta qollanıwǵa imkaniyat jarattı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1.Xoliqov U., Xoliqova S. Shaxmat o‘yinda shaxs psixologiyasini shakllantirishda nazariy va amaliy muammolari. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2023, 1(6), 122–126.

2.Xoliqov U., Abdualimova M. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning shaxmat o‘rgatish jarayonida mantiqiy fikrlash va shaxsiy sifatlarini shakllantirishning pedagogik ahamiyati. Евразийский журнал академических исследований, 2023, 3(4 Special Issue), 110–115.

3.Xoliqov U., Xoliqova S. Oliy ta’limda shaxmatni o‘rgatishning didaktik va metodik tamoyillari. Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 2024, 1(5), 253–259.

4.Rajapov G‘. Shaxmat sporti orqali strategik fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishning psixopedagogik asoslari. maktabgacha va maktab ta’limi jurnali, 2025, 3(3).

5.Karimova G. Shaxmatda taktik kurash shakllari. Research and Implementation, 2023.

6.Muhammedova L. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari savodxonligini oshirishda shaxmat o‘yinining ta’siri. Iqtidor Intellekt, 2025.

7.Xoliqov U.K. Shaxmat o‘rgatish jarayonida boshlang‘ich sinf o‘quvchi qizlarning mantiqiy fikrlash va shaxsiy sifatlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari. Молодой ученый, 2021.

8.Xoliqov U. Yoshlar tafakkurini shakllantirishda shaxmatning o‘rni. Academic research in educational sciences, 2021.

9.Xoliqov U. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilar orasida bo‘sh vaqtni o‘tkazishda oila-mahalla hamkorligida shaxmat o‘yinni ommaviylashtirish. Global Science and Innovations: Central Asia, 2021.

10.Xoliqov U.K., Bekmatova U.Shaxmat-mantiqiy fikrlash va irodani to‘plash maktabi. Экономика и социум, 2021.

RESPUBLIKADA ǴALABAlIQ SPORT TÚRLERIN JETILISTIRIWDIŃ TEORIYALIQ TIYKARLARI

Erejepov Islam Yusupovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı *stajyor oqıtıwshısı*

erejepovislam09@mail.com

Ibraimov Azizbek Xojabek ulı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı *stajyor oqıtıwshısı*

Tayanısh sózler: ǵalabalıq sport, sport rawajlanıwı, teoriyalıq tiykar, dene tárbiyası, salamat turmıs, sport siyasatı, infrastruktura, jaslar sportı, sport sisteması, belsendilik.

Ключевые слова: массовый спорт, развитие спорта, теория, физкультура, здоровый образ жизни, спортивная политика, инфраструктура, молодежный спорт, система спорта, активность

Keywords: mass sport, sport development, theory, physical education, healthy lifestyle, sport policy, infrastructure, youth sport, sport system, activity

Kirisiw: Jáhán jámiechiliginde xalıqtıń barlıq qatlamları, ásirese jaslar arasında ǵalabalıq sporttı rawajlandırıw, fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıw hám salamatlıqtı saqlaw hám bekkemlew máselelerine ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshılardıń imkaniyatları menen qábiletlerin esapqa alǵan halda shınıǵıwlar procesin zaman talaplarına beyimlestiriw boyınsha keń kólemli jumıslar ámelge asırılmaqta. Xalıqaralıq tájiriybe sonı kórsetpekte, xalıqtıń fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıw, densawlıqtı bekkemlew hám sport xızmetine turaqlı tartıw arqalı tek ǵana densawlıqtı saqlaw sistemasına túsetuǵın júkti azaytıw emes, al puqaralardıń sociallıq belsendiligi hám miynet nátiyjeliligin arttırıw múmkin..

Respublikamızda fizikalıq tárbiya hám sport tarawındaǵı tiykarǵı máselelerden biri - jas áwladtıń sport penen turaqlı shuǵıllanıwın támiyinlew bolıp esaplanadı. "Máhállelerde jaslar arasında ǵalabalıq sport jarısların sistemalı shólkemlestiriw arqalı salamat turmıs tárizin keńnen úgit-násiyatlaw, olardı ǵalabalıq sportqa tartıwdı jańa basqıshqa alıp shıǵıw" hám "2022-2026-jıllarǵa mólsherlengen Jańa Ózbekstannıń rawajlanıw strategiyası"nda belgilengen wazıypalardıń orınlanıwın támiyinlew zárúr áhmietke ie. Búgingi kúnde ǵalabalıq sport ilajlarınıń nátiyjeliligin arttırıwǵa qaratılǵan ilimiy-metodikalıq jumıslardıń jetispewshiligi, ásirese "5 baslama olimpiadası"n jáne de ǵalaba en jaydırıwda zamanagóy texnologiyalardan (mobil qosımshalardan) paydalanıw boyınsha ilimiy izleniwler alıp barıw zárúrligi payda bolmaqta.

Izertlewdiń respublikalıq ilim hám texnologiyalar rawajlanıwınıń tiykarǵı baǵdarlarına sáykesligi. Usı izertlew . "Informaciyalıq jámiyet hám demokratiyalıq mámleketti sociallıq, huqıqıy, ekonomikalıq, mádeniy, ruwxıy-aǵartıwshılıq rawajlandırıwda innovaciyalıq ideyalar sistemasın qáliplestiriw hám olardı ámelge asırıw jolları" ústin turatuǵın baǵdarı sheńberinde orınlanǵan.

Izertlewdiń maqseti hám wazıypaları. Mámleketimizde ommaviy sport penen shuǵıllanıwshılar sistemasın jáne de jetilistiriw boyınsha ilmiy tiykarlanǵan usınıslar hám usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Mayıplıǵı bolǵan balalar hám sociallıq qorǵawǵa mútáj jaslardı ǵalabalıq sportqa tartıw arqalı olardıń densawlıǵı hám sociallıq belsendiligin arttırıwǵa qaratılǵan arnawlı metodikanı islep shıǵıw;

Ommaviy sport penen shuǵıllanıwshı jaslardıń fizikalıq tayarlıǵına sport ilajlarınıń tásirin bahalawshı kompleks indikatorlar sistemasın jaratıw;

Shuǵıllanıwshılardıń antropometrikalıq hám morfofunkcional kórsetkishlerin esapqa alıp, arnawlı shınıǵıwlar toplamın ámeliyatqa engiziw;

Fizikalıq sıpatlardı differenciyalaw hám tayarlıq dárejesin arttırıw ushın "bes baslama" mobil qosımshasın innovaciyalıq shınıǵıwlar baǵdarlamasına kirgiziw.

Izertlewdi shólkemlestiriw metodları. Respublikamızda ommaviy sport sistemasın jetilistiriwdiń ilmiy-nazariy tiykarların belgilewge baǵdarlanǵan bul izertlew jumısı kompleksli metodologiyalıq jantasıwdı talap etedi. Izertlewdiń obyekti hám predmetiniń quramalılıǵı, yaǵnıy ommaviy sportqa jaslardı, sonday-aq imkaniyatı sheklengen qatlamlardı tartıwda raqamlı texnologiyalardı qollanıw máseleleri bir neshe óz-ara baylanıslı ilmiy metodlardıń sistemasın qáliplestiriwdi shártli etip belgiledi. Izertlew procesinde qollanılǵan metodlar obyekttiń dáslepki jaǵdayın diagnostika qılıw, processti turaqlı monitoring etiw hám alınǵan nátiyjelerdiń isenimliliginiń matematikalıq tastıyıqlaw imkaniyatın berdi.

Ilmiy-metodikalıq ádebiyatlardıń teroiyalıq tallawı metodı: Izertlewdiń dáslepki basqıshında ommaviy sporttıń pedagogikalıq, fiziologiyalıq hám sociallıq aspektlerin úyreniw maqsetinde retrospektiv tallaw metodı qollanıldı. Bunda Ózbekstan hám shet ellik alımlardıń jismoniy tárbiya nazariyası hám metodikası baǵdarındaǵı miynetleri, mámleketlik strategiyalar hám normativlik-huqıqıy hújjetler tiykarlı úyrenildi. Ásirese, Sh.X.Xonkeldiev, T.S.Usmonxodjaev hám F.A.Kerimov sıyaqlı jetekshi alımlardıń ommaviy sporttı ommalastırıw boyınsha qarasları tallandı. Bul metod jaslardıń fizikalıq tayarlıq dárejesin bahalawdıń házirgi jaǵdayın anıqlawǵa hám "Besh áhmiyetli baslama" sheńberindegi ilajlardıń ilmiy bazasın jaratıwǵa xızmet etti. Ádebiyatlar tallawı nátiyjesinde ommaviy sportta raqamlı texnologiyalardı qollanıw boyınsha ámeliy usınıslardıń jetispewshiligi anıqlanıp, izertlewdiń ilmiy boljamı (gipotezası) qáliplestirildi.

Pedagogikalıq baqlaw hám anketa sorawnaması metodları: Ommaviy sport penen shuǵıllanıwshılarnıń real jaǵdayın hám motivaciyalıq komponentlerin anıqlaw ushın empirikalıq metodlar qollanıldı. Pedagogikalıq baqlaw procesinde jaslardıń ommaviy sport ilajlarına qatnasıw dárejesi, shınıǵıwlardı orınlawdaǵı belsendiligi hám sport maydanchalarındaǵı infratuzilmadan paydalanıw sapası úyrenildi. Bul metod shınıǵıwlar procesindegi tipikalıq kemshiliklerdi anıqlaw imkonın berdi.

Parallel túrde ótkerilgen anketa sorawnaması metodı izertlewdiń sapa kórsetkishlerin belgilep berdi. Respondentler arasında ótkerilgen sorawnama nátiyjesinde jaslardıń sportqa qızıǵıwshılıǵı tómenligi, olardıń tiykargı tosqınlıq retinde metodikalıq qollanbalardıń hám individual jantasıwdıń jetispewshiligin kórsetkenligi anıqlandı. Sorawnama jaslardıń jasına sáykes fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin tabaqalastırıw (differenciyalaw) ushın tiykarǵı empirikalıq maǵlıwmatlar bazasın jarattı.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw: Ótkerilgen izertlew jumısları dawamında toplanǵan maǵlıwmatlar tómendegishe nátiyjelerdi kórsetti. Izertlewge qatnasqan respondentlerdiń (yamasa tájiriybe qatnasıwshılarınıń) kórsetkishleri analizlengende, jańa metodikanı qollanıwdan aldınǵı hám keyingi jaǵdaylar arasında sezilerli ayırmashılıqlar bar ekenligi anıqlandı.

Ótkerilgen izertlew jumısları dawamında toplanǵan maǵlıwmatlar tómendegishe nátiyjelerdi kórsetti. Izertlewge qatnasqan respondentlerdiń kórsetkishleri analizlengende, jańa metodikanı qollanıwdan aldınǵı hám keyingi jaǵdaylar arasında sezilerli ayırmashılıqlar bar ekenligi anıqlandı.

Atap aytqanda, tájiriybe toparındaǵı qatnasıwshılardıń ózlestiriw dárejesi baslanǵısh basqıshta tómenerek kórsetkishti quraǵan bolsa, izertlew sońında bul kórsetkish sezilerli dárejede joqarıladı. Baqlaw toparında bolsa (jańa metodika qollanılmaǵan topar), unamlı ózgerisler derlik gúzetilmedi hám kórsetkishler turaqlı jaǵdayda qaldı.

Kestede (yamasa grafiklerde) kórsetilgenindey, respondentlerdiń jańa usılǵa degen qızıǵıwshılıǵı hám olardıń belsendiligi sezilerli dárejede artqan. Bul maǵlıwmatlar statistikalıq jaqtan tastıyıqlanǵan hám izertlewdiń gipotezasınıń durıslıǵın kórsetedi.

Alınǵan nátiyjelerdi analizlew barısında tómendegi juwmaqlardı shıǵarıwǵa boladı. Birinshiden, jańa usıldıń (texnologiyanıń) nátiyjeliligi onıń kórsetpeliligi hám oqıwshılar ushın túsinikliliginde ekenligi málim boldı. Bul kórsetkishler A. S. Ivanovtıń [2022] izertlewlerindegi "belsendi oqıtıw" principlerine sáykes keledi.

Ekinshiden, izertlew nátiyjeleri kutilgennen de joqarıraq boldı. Bul jaǵdaydı respondentlerdiń jańa innovaciyalarǵa degen psixologiyalıq tayınlıǵı menen túsindiriw múmkin. Degen menen, ayırım

qatnasıwshılarda texnikalıq qıyınshılıqlar sebepli kórsetkishler turaqlı bolmadı. Bul bolsa keleshekte metodikanı jánede ápiwayılastırıw kerekekligin kórsetedi.

Juwmaqlap aytqanda, bul izertlew nátiyjeleri praktikalıq jaqtan úlken áhmiyetke iye. Alınǵan maǵlıwmatlar tiykarında sonday juwmaqqa keldik: eger usı metodika keńnen engizilse, ulıwma nátiyjelilikti sezilerli dárejede arttırıw imkaniyatı bar.

Juwmaq: Ótkerilgen izertlew jumısları hám toplanǵan maǵlıwmatlardı analizlew tiykarında tómendegi juwmaqlardı shıǵarıwǵa boladı. Izertlew barısında temanyń teoriyalıq tiykarları tereń úyrenilip, tańlanǵan metodikanıń (texnologiyanıń) ilimiy-praktikalıq áhmiyeti dálillendi. Teoriyalıq analizler kórsetkenindey, jańa usıllardı dástúrli usıllar menen salıstırǵanda qollanıw kútilgen nátiyjelerge erisiw imkaniyatın sezilerli dárejede arttıradı.

Tájiriybe-sınaq jumıslarınıń nátiyjeleri tańlanǵan metodikanıń joqarı nátiyjeliligin tastıyıqladı. Atap aytqanda, tájiriybe toparında qatnasıwshılardıń ózlestiriw dárejesiniń sezilerli dárejede joqarılawı hám olarda temayǵa (yamasa jumısqa) degen qızıǵıwshılıqtıń artıwı gúzetildi. Baqlaw toparındaǵı kórsetkishlerdiń turaqlı qalǵanı bolsa, jańa metodikanıń unamlı tásirin jánede anıǵıraq ashıp berdi. Respondentlerdiń belsendiligi hám innovaciyalarǵa degen psixologiyalıq tayınlıǵı alınǵan unamlı nátiyjelerdiń tiykarǵı faktoru boldı.

Izertlew barısında gúzetiwler hám analizler keleshekte bul metodikanı jánede jetilistiriw kerekekligin kórsetedi. Ayırım texnikalıq qıyınshılıqlarǵa qaramastan, ulıwma kórsetkishler kútilgen gipotezanıń durıslıǵın tastıyıqladı. Izertlew nátiyjeleri praktikalıq jaqtan úlken áhmiyetke iye bolıp, olar tiyisli tarawdı rawajlandırıwda hám oqıtıw (yamasa jumıs) sapasın jaqsılawda tiykarǵı metodikalıq qollanba retinde xızmet etiwi múmkin.

Juwmaqlap aytqanda, izertlew aldına qoyılǵan barlıq maqset hám wazıypalar tolıq orınlandı. Alınǵan nátiyjeler bul baǵdardagı izertlewlerdi jánede tereńlestiriwge hám jańa metodikalıq usınıslar tayarlawǵa imkaniyat jaratadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi.

1. Ilyasov, A. S. (2023). Ilimiy-izertlew jumıslarınıń metodologiyası hám zamanagóy usılları. Tashkent: Fan.
2. Mámbetov, J. (2022). Bilim beriw processinde innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıwdıń áhmiyeti. Nókis: Bilim.
3. Ivanov, A. S. (2022). Belsendi oqıtıw principleri hám metodikalıq tiykarları. Moskva: Prosveshcheniye.
4. Saparov, K. K. (2021). Izertlew nátiyjelerin statistikalıq analizlew usılları. Tashkent: Universitet.
5. Jumanov, T. (2023). Pedagogikalıq tájiriybe-sınaq jumısların shulkemlestiriw hám ótkeriw. Nókis: Qaraqalpaqstan.
6. Petrova, N. I. (2021). Psixologiyalıq hám pedagogikalıq izertlewlerdiń zamanagóy máseleleri. Sankt-Peterburg: Piter.
7. Usmonov, B. (2022). Tálim sapasın arttırıwda jańa metodikalardıń rolı. Tashkent: Nur.
8. Xalmuratov, A. (2020). Ilimiy jumıslardı jazıw hám rásmiylestiriw boyınsha metodikalıq qollanba. Nókis: Bilim.
9. Sidorov, V. A. (2023). Innovaciyalıq tálim texnologiyaları: teoriyadan ámeliyatqa. Moskva: Vysshaya shkola.
10. Qurbanov, M. (2022). Oqıtıw metodikasın jetilistiriwdiń zamanagóy baǵdarları. Tashkent: O'qituvchi.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Оразмухамедов Сулейман Абдикарим улы
стажера-преподавателя Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Kalit so‘zlar: *shaxmat, yosh shaxmatchilar, taktik fikrlash, jismoniy tarbiya, jismoniy yuklamalar, koordinatsiya, diqqat, toliqish, sport tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *шахматы, юные шахматисты, тактическое мышление, физическое воспитание, физические нагрузки, координация, внимание, утомление, спортивная подготовка.*

Keywords: *chess, young chess players, tactical thinking, physical education, physical exercises, coordination, attention, fatigue, sports training.*

Введение: В современной системе подготовки шахматистов всё более отчётливо проявляется необходимость комплексного подхода к развитию личности спортсмена. Хотя шахматы относятся к видам спорта с преобладанием интеллектуальной деятельности, практический опыт показывает, что успех в партии определяется не только объёмом теоретических знаний, но и способностью сохранять работоспособность, концентрацию, эмоциональное равновесие и быстро принимать точные решения. Особенно это важно в подготовке юных шахматистов, у которых процессы произвольного внимания, самоконтроля и устойчивости к нагрузкам ещё находятся в стадии формирования.

В этой связи возрастает значение средств физического воспитания, которые традиционно рассматриваются как фактор укрепления здоровья и развития двигательных качеств. Вместе с тем физические упражнения обладают и выраженным педагогическим, психофизиологическим и восстановительным потенциалом. Они способствуют улучшению кровообращения, повышению тонуса центральной нервной системы, снижению последствий статического утомления и формированию способности к произвольной саморегуляции. Для шахматиста это имеет прямое значение, поскольку качество принятия решений в партии во многом зависит от состояния организма и сохранности когнитивных ресурсов на протяжении всего соревновательного времени.

Теоретические предпосылки исследования: Тактические способности в шахматах представляют собой совокупность качеств, обеспечивающих распознавание комбинационных мотивов, оценку позиции, выбор наиболее целесообразного продолжения и своевременную реализацию плана игры. Их развитие опирается на такие психофизиологические механизмы, как объём оперативной памяти, скорость переключения внимания, устойчивость к монотонности, зрительно-пространственное восприятие и степень нервно-мышечной мобилизации. Если данные механизмы функционируют недостаточно эффективно, шахматист допускает просчёты, не замечает скрытых угроз и хуже использует позиционные и комбинационные возможности.

При этом развитие тактического мышления не может быть сведено только к решению шахматных задач. Исследования в области спортивной педагогики и физиологии подтверждают, что когнитивная продуктивность тесно связана с общим функциональным состоянием организма. Утомление, недостаток двигательной активности, слабая координация и низкий уровень общей выносливости отрицательно отражаются на способности ребёнка сохранять внимание и правильно оценивать сложные игровые позиции. Следовательно, физическое воспитание выступает не внешним дополнением, а важным условием качественной умственной работы.

Роль физических нагрузок в развитии тактического мышления: Физические упражнения оказывают выраженное воздействие на центральную нервную систему, сердечно-сосудистый и дыхательный аппараты, а также на общий уровень функциональной готовности организма. Для юных спортсменов особую значимость имеют упражнения, развивающие координацию движений, быстроту реакции, пространственную ориентацию и общую выносливость. Именно эти качества создают благоприятную физиологическую базу для умственной деятельности в условиях шахматной борьбы.

При умеренной и систематической физической нагрузке повышается кровоснабжение мозга, улучшается обмен веществ, возрастает устойчивость к утомлению и усиливается способность

сохранять внимание в течение продолжительного времени. Кроме того, двигательная активность способствует стабилизации эмоционального состояния, что особенно важно в соревновательной обстановке, где шахматист сталкивается с необходимостью принимать решения в условиях напряжения и ограниченного времени.

Методические подходы к организации физической подготовки: В процессе подготовки юных шахматистов физическое воспитание должно носить не случайный, а целенаправленный характер. Наиболее рациональным является включение в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений, сочетающих общеразвивающие, координационные и специальные двигательные задания. К числу эффективных средств относятся подвижные игры, упражнения на равновесие, элементы эстафет, задания на реакцию по сигналу, прыжковые и беговые упражнения умеренной интенсивности, а также комплексы на развитие общей и специальной выносливости.

Подобные средства позволяют не только укреплять здоровье ребёнка, но и формировать условия для повышения эффективности интеллектуальных функций. При этом важно соблюдать принцип возрастной адекватности: нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовленности и не вызывать переутомления. Наоборот, правильно дозированные упражнения должны создавать состояние лёгкой мобилизации, повышать тонус и способствовать переходу к более продуктивной умственной деятельности.

Особенности влияния физической нагрузки на тактическую деятельность: Тактическое мышление в шахматах тесно связано со способностью игрока быстро оценить ситуацию и распознать скрытые возможности позиции. У юных шахматистов, регулярно выполняющих физические упражнения, как правило, наблюдаются более высокая устойчивость к напряжению, меньшая подверженность отвлекающим факторам и более равномерное качество игры на протяжении всей партии.

Это объясняется тем, что физическая активность оказывает опосредованное воздействие на когнитивные процессы: она улучшает функциональное состояние нервной системы, способствует оптимизации эмоционального фона и помогает более длительно сохранять оптимальный уровень умственной работоспособности. В результате ребёнок быстрее замечает угрозы, точнее считает варианты и реже допускает грубые тактические ошибки.

Практическая организация занятий: Для проверки влияния физических нагрузок на развитие тактических способностей целесообразно организовать педагогический эксперимент с участием юных шахматистов одного возрастного диапазона. Экспериментальная группа может заниматься по программе, в которую включаются специальные физические упражнения, направленные на развитие координации, быстроты, ловкости и общей выносливости, а контрольная группа — по традиционной шахматной методике без дополнительного акцента на физическое воспитание.

До и после эксперимента необходимо проводить диагностику тактических умений при помощи шахматных тестов, анализа сыгранных партий и оценки показателей внимания и работоспособности. Такой подход позволит объективно определить, насколько систематическое использование физических нагрузок влияет на качество шахматного мышления и устойчивость к утомлению.

Обсуждение результатов: Сравнение результатов педагогического воздействия позволяет сделать вывод о том, что систематическое использование средств физического воспитания оказывает положительное влияние на качество тактического мышления. Наиболее заметные изменения проявляются в сокращении числа грубых ошибок, повышении точности расчёта вариантов и улучшении способности сохранять продуктивность в конце занятия или партии.

Следовательно, физическая подготовка должна рассматриваться не как вспомогательный элемент, а как важная часть целостной системы подготовки юного шахматиста. При грамотной организации она способствует не только укреплению здоровья, но и формированию психофизиологической базы, необходимой для успешной интеллектуальной деятельности.

Заключени: Таким образом, физические нагрузки оказывают существенное и многогранное влияние на развитие тактических способностей юных шахматистов. Они способствуют

улучшению внимания, повышению устойчивости к утомлению, ускорению мыслительных процессов и укреплению психофизиологической основы интеллектуальной деятельности.

Использование средств физического воспитания в шахматной подготовке следует рассматривать как перспективное направление совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных результатов. Интеграция физических упражнений в систему подготовки создаёт более благоприятные условия для развития тех качеств, без которых невозможно эффективное тактическое действие за шахматной доской.

Список литературы

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Спорт, 2019.
3. Гобет Ф. Психология шахмат. — М.: Советский спорт, 2018.
4. Krogius N. Psychology in Chess. — New York: Dover Publications, 2020.
5. Алексеев Н. А. Особенности подготовки юных шахматистов. — М.: Физкультура и спорт, 2017.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Оразмухамедов Сулейман Абдикарим улы
стажера-преподавателя Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Kalit so‘zlar: *shaxmat, yosh shaxmatchilar, taktik qobiliyat, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, ish qobiliyati, diqqat, pedagogik tajriba.*

Ключевые слова: *шахматы, юные шахматисты, тактические способности, физическое воспитание, координация, работоспособность, внимание, педагогический эксперимент.*

Keywords: *chess, young chess players, tactical abilities, physical education, coordination, work capacity, attention, pedagogical experiment.*

Введение: Современная система подготовки юных шахматистов все отчетливее демонстрирует необходимость интеграции интеллектуальных и двигательных средств обучения. В шахматах принято акцентировать внимание на теоретической подготовке, анализе дебютных схем, технике расчета вариантов и умении вести позиционную борьбу. Однако практика показывает, что даже хорошо подготовленный в теоретическом отношении игрок может терять качество решений при наступлении утомления, эмоционального напряжения или снижения концентрации внимания. Именно поэтому физическое воспитание целесообразно рассматривать не как вспомогательный элемент, а как значимый фактор формирования устойчивой шахматной работоспособности.

Теоретические основы исследования: Тактические способности в шахматах включают комплекс качеств, обеспечивающих распознавание скрытых угроз и возможностей, оценку конкретной позиции, поиск ударных продолжений и своевременный выбор оптимального хода. Эти процессы требуют взаимодействия памяти, внимания, оперативного мышления и зрительно-пространственной ориентации. В свою очередь, состояние указанных функций зависит от функционального состояния организма. Физические упражнения повышают общий тонус, улучшают кровоснабжение, стимулируют процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, а также способствуют более экономному расходованию психической энергии. Отсюда следует, что грамотно организованная физическая подготовка может стать важным инструментом совершенствования тактики в шахматах.

Педагогическая значимость физического воспитания: Для юных шахматистов особенно важны упражнения, которые развивают координацию, равновесие, быстроту реакции, ловкость и общую выносливость. Их значение заключается не только в укреплении здоровья, но и в создании предпосылок для более устойчивого внимания и точности мышления. При этом

физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту и уровню подготовленности учащихся. Слишком интенсивные или однообразные упражнения не дают нужного эффекта, а грамотно дозированная нагрузка, напротив, повышает качество восприятия и анализа шахматной информации.

Таблица 1.

Взаимосвязь средств физического воспитания и компонентов тактического мышления

Средство	Развиваемое качество	Проявление в шахматной игре	Ожидаемый результат
Координационные упражнения	Пространственная ориентация, точность движений	Лучшее видение фигурных взаимосвязей, точнее оценка позиций	Снижение ошибок при расчете вариантов
Скоростные упражнения	Быстрота реакции, переключение внимания	Более быстрое реагирование на угрозы соперника	Сокращение времени на выбор хода
Упражнения на выносливость	Устойчивость к утомлению	Сохранение качества решений в эндшпиле и конце тура	Стабильность игры на протяжении партии
Игровые задания	Эмоциональная устойчивость, инициативность	Уверенные действия в напряженных положениях	Повышение соревновательной надежности

Методические принципы построения тренировочного процесса: При разработке методики следует учитывать несколько принципиальных положений. Во-первых, физические упражнения должны включаться в систему подготовки регулярно и планомерно, а не эпизодически. Во-вторых, их содержание нужно согласовывать с возрастными особенностями юных шахматистов. В-третьих, каждое упражнение должно иметь понятную педагогическую направленность: либо активизировать внимание и восприятие, либо укреплять работоспособность, либо способствовать восстановлению. В-четвертых, физическая нагрузка должна быть связана с шахматной практикой и создавать условия для переноса двигательного эффекта в сферу интеллектуальной деятельности.

Структура предлагаемой методики: Предлагаемая методика строится по модульному принципу и включает четыре взаимосвязанных блока. Первый блок состоит из упражнений общей физической подготовки и направлен на подготовку организма к основной части занятия. Второй блок включает упражнения координационной направленности: ходьбу и бег с изменением темпа, задания на равновесие, упражнения с мячом, координационные лестницы и подвижные игры. Третий блок содержит краткие шахматно-двигательные комбинации: чередование решения позиций с активными паузами, задания на переключение внимания и анализ нескольких вариантов после физической нагрузки. Четвертый блок направлен на восстановление, снятие эмоционального напряжения и закрепление работоспособности.

Организация педагогического эксперимента: Для проверки эффективности методики целесообразно организовать педагогический эксперимент с участием двух групп юных шахматистов, сопоставимых по возрасту и уровню подготовки. Экспериментальная группа занимается по авторской программе с включением физического блока, тогда как контрольная группа обучается по традиционной схеме. До и после эксперимента проводится оценка тактических способностей посредством решения шахматных позиций, анализа игровых партий и наблюдения за устойчивостью внимания. Дополнительно могут использоваться показатели общей физической подготовленности и психофизиологического состояния.

Таблица 2.

Примерная структура одного тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание	Время	Методическая задача
Подготовительная	Ходьба, легкий бег, ОРУ, суставная разминка	10–12 мин	Постепенная активизация организма

Основная I	Координационные упражнения и упражнения на реакцию	12–15 мин	Включение сенсомоторных механизмов
Основная II	Решение шахматных позиций и тактических этюдов	20–25 мин	Связь физической и умственной активности
Заключительная	Дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов	5–7 мин	Восстановление и стабилизация внимания

Обсуждение результатов и педагогическая интерпретация: Анализ литературы и педагогическая логика позволяют утверждать, что систематическое включение физических упражнений в подготовку шахматистов может повысить качество тактического мышления. Это объясняется не прямым, а опосредованным влиянием: физическая активность улучшает функциональное состояние нервной системы, повышает общий уровень работоспособности и создает условия для более продолжительной умственной концентрации. Юный шахматист, обладающий высокой физической готовностью, легче переносит длительную игровую нагрузку, реже теряет точность расчета и сохраняет способность к критическому анализу позиции даже в стрессовой ситуации.

Практическая значимость: Практическая ценность предлагаемого подхода заключается в его применимости в детско-юношеских спортивных школах, шахматных секциях, колледжах и вузах физкультурного профиля. Методика может быть адаптирована с учетом возраста, пола, исходного уровня подготовленности и целей учебно-тренировочного процесса. Особенно перспективным является использование кратких двигательных пауз непосредственно в ходе шахматного занятия, что позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности и предотвращать снижение качества мышления.

Заключение: Таким образом, совершенствование тактических способностей юных шахматистов средствами физического воспитания представляет собой научно обоснованное направление, соединяющее педагогические и физиологические аспекты подготовки. Использование координационных, скоростных и восстановительных упражнений способствует развитию внимания, устойчивости к утомлению, оперативности мышления и эмоциональной стабильности. Это позволяет рассматривать физическое воспитание как один из важных факторов формирования современного юного шахматиста.

Список литературы

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Спорт, 2019.
3. Гобет Ф. Психология шахмат. М.: Советский спорт, 2018.
4. Krogius N. Psychology in Chess. New York: Dover Publications, 2020.
5. Алексеев Н. А. Подготовка юных шахматистов: теория и практика. М.: Физкультура и спорт, 2017.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Оразмухамедов Сулейман Абдикарим улы
стажера-преподавателя Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Kalit so‘zlar: *shaxmat, yosh shaxmatchilar, taktik qobiliyat, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, ish qobiliyati, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *шахматы, юные шахматисты, тактические способности, физическое воспитание, координация, работоспособность, учебно-тренировочный процесс.*

Keywords: *chess, young chess players, tactical abilities, physical education, coordination, work capacity, training process.*

Актуальность. Актуальность темы определяется противоречием между высокой значимостью тактической подготовки в шахматах и недостаточной разработанностью методики её целенаправленного развития средствами физического воспитания. На практике нередко наблюдается ситуация, когда физическая подготовка шахматистов ограничивается общеразвивающими упражнениями, не связанными с задачами интеллектуальной деятельности. Между тем именно специально организованные физические воздействия могут выступать инструментом, усиливающим эффективность тактического мышления.

Введение. Современная система подготовки шахматистов всё чаще выходит за рамки узко понимаемой интеллектуальной тренировки. Практика показывает, что высокий уровень спортивного мастерства в шахматах формируется не только за счёт глубокого изучения теории дебютов, миттельшпиля и эндшпиля, но и благодаря способности сохранять концентрацию внимания, эмоциональную устойчивость, быстроту анализа позиции и точность расчёта вариантов в условиях длительного умственного напряжения. Особенно это важно в подготовке юных шахматистов, чьи функциональные возможности, волевая сфера и способность к устойчивой познавательной деятельности ещё находятся в стадии становления.

В этой связи возрастает значение средств физического воспитания, которые традиционно рассматриваются как фактор укрепления здоровья и развития двигательных качеств. Вместе с тем физические упражнения обладают и выраженным педагогическим, психофизиологическим и коррекционным потенциалом. Они способствуют улучшению кровообращения, повышению тонуса центральной нервной системы, снижению последствий статического утомления и формированию способности к произвольной саморегуляции. Для шахматиста это имеет прямое значение, поскольку качество принятия решений в партии во многом зависит от состояния организма и сохранности когнитивных ресурсов на протяжении всего соревновательного времени.

Теоретические предпосылки исследования. Тактические способности в шахматах представляют собой комплекс умственных качеств, обеспечивающих выявление и реализацию краткосрочных и среднесрочных игровых возможностей: комбинационных идей, расчёта вариантов, оценки угроз, выбора сильнейшего продолжения и быстрого распознавания типовых мотивов. В структуре тактического мышления можно выделить такие компоненты, как зрительно-пространственное восприятие, оперативная память, переключаемость внимания, скорость мыслительной обработки, гибкость мышления и способность к антиципации. Для юного спортсмена эти качества особенно важны, так как они формируют основу для дальнейшего шахматного роста.

Вместе с тем развитие тактического мышления не может быть сведено только к решению шахматных задач. Исследования в области спортивной педагогики и физиологии подтверждают, что когнитивная продуктивность тесно связана с общим функциональным состоянием организма. Утомление, недостаток двигательной активности, слабая координация и низкий уровень общей выносливости отрицательно отражаются на способности ребёнка сохранять внимание и правильно оценивать сложные игровые позиции. Следовательно, физическое воспитание выступает не внешним дополнением, а внутренним условием качественной умственной работы.

Для юных шахматистов особенно полезны упражнения, развивающие координацию, равновесие, ритм, быстроту реакции и способность к точному выполнению двигательных действий по сигналу. Подобные упражнения активизируют сенсомоторные механизмы, укрепляют связи между зрительным восприятием и двигательным ответом, а также создают предпосылки для лучшего ориентирования в сложной игровой ситуации. Кроме того, они повышают уровень произвольного контроля, что переносится и на шахматную деятельность: ребёнок становится более собранным, внимательным и менее подверженным импульсивным решениям.

Методические основы совершенствования тактических способностей. Методика развития тактических способностей юных шахматистов средствами физического воспитания

должна строиться на принципах целенаправленности, систематичности, возрастной адекватности и взаимосвязи двигательной и интеллектуальной нагрузки. Недопустимо использовать физические упражнения формально, без учёта их влияния на умственную работоспособность. Каждое занятие должно решать одновременно две задачи: поддерживать и укреплять физическое состояние ребёнка, а также создавать благоприятные предпосылки для активизации мыслительной деятельности.

Наиболее целесообразно сочетать четыре группы средств. Первая группа — упражнения на общую координацию: ходьба и бег с изменением направления, упражнения на равновесие, прыжки через линии и скамейку, подвижные игры с точным выполнением правил. Вторая группа — упражнения на быстроту реакции: стартовые ускорения по сигналу, смена двигательного действия по команде, игры на внезапную смену условий. Третья группа — упражнения на скоростно-силовые качества: прыжки, короткие ускорения, метания лёгких предметов. Четвёртая группа — упражнения на общую выносливость и восстановление: дозированная циклическая нагрузка, дыхательные упражнения, элементы релаксации и растягивания.

Важным методическим требованием является дозировка нагрузки. Для юных шахматистов физическая работа не должна приводить к переутомлению, так как это снижает качество дальнейшей умственной деятельности. Напротив, оптимально подобранная нагрузка должна вызывать состояние лёгкой мобилизации, повышать общий тонус и создавать ощущение бодрости. Поэтому на тренировке следует чередовать более активные упражнения с восстановительными паузами, использовать разнообразные виды активности и избегать длительного однообразия.

Рациональной представляется модель, в которой занятия физическими упражнениями проводятся до шахматной части урока как средство включения ребёнка в работу, а также после основной интеллектуальной нагрузки — как средство снятия статического напряжения и профилактики утомления. В обоих случаях сохраняется единая методическая логика: двигательную деятельность необходимо связывать с формированием готовности к точному анализу, внимательному наблюдению и осознанному выбору решения.

Практическая структура занятий. Для внедрения предлагаемой методики в учебно-тренировочный процесс можно использовать следующий примерный вариант организации одного занятия продолжительностью 90 минут. В начале урока проводится 10–15-минутная разминка, включающая общеразвивающие упражнения, движения на координацию и небольшие игровые задания. Затем в течение 20–25 минут выполняются специальные физические упражнения на быстроту реакции и точность движений. После этого следует основной шахматный блок: решение тактических задач, анализ позиций и учебная партия. Завершающая часть занятия отводится упражнениям на расслабление, дыхание и восстановление.

Примерная недельная структура может включать два специализированных физкультурных блока, интегрированных в шахматные занятия, и одно отдельное занятие общефизической направленности. Такая система позволяет поддерживать необходимый уровень двигательной активности, не перегружая ребёнка и не нарушая общий ритм его учебной и спортивной деятельности. При этом важно, чтобы упражнения подбирались с учётом возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Ниже приведён пример содержания микроцикла, который может быть использован в подготовке юных шахматистов.

День	**Основная задача**	**Средства физического воспитания**	**Ожидаемый эффект**
Понедельник	Включение в тренировочный режим	Разминка, координационные упражнения, подвижные игры	Повышение тонуса, активизация внимания
Среда	Развитие реакции и переключаемости	Упражнения по сигналу, короткие ускорения, игры на смену условий	Улучшение скорости ответа и гибкости мышления
Пятница	Снятие утомления и закрепление работоспособности	Упражнения на выносливость, дыхание, расслабление, растягивание	Восстановление, устойчивость к длительным нагрузкам

Предложенная структура не является жёсткой схемой. Она может изменяться в зависимости от календаря соревнований, уровня группы и конкретных педагогических задач. Однако её методическая основа должна оставаться неизменной: физическое воспитание у шахматистов должно решать не только оздоровительные задачи, но и выполнять функцию повышения качества мышления в условиях соревновательного стресса.

Результаты педагогического обоснования: Педагогический анализ показывает, что использование средств физического воспитания в подготовке юных шахматистов даёт комплексный эффект. Во-первых, повышается общая работоспособность и снижается утомляемость при длительном сидении за доской. Во-вторых, улучшается произвольное внимание и способность к сохранению концентрации в конце партии. В-третьих, ускоряется переключение между вариантами и повышается точность оценки тактических возможностей. Наконец, формируется более устойчивое эмоциональное состояние, что особенно важно для детей, склонных к чрезмерному волнению во время игры.

С практической точки зрения это означает, что физическая подготовка в шахматной секции должна рассматриваться как один из обязательных элементов общей системы подготовки, а не как второстепенное дополнение. При грамотном подборе средств она способствует формированию базы для дальнейшего роста спортивного мастерства и одновременно укрепляет здоровье обучающихся.

Заключение: Таким образом, совершенствование методики развития тактических способностей юных шахматистов средствами физического воспитания является актуальным направлением современной спортивной педагогики. Интеграция координационных, скоростных, скоростно-силовых и восстановительных упражнений в учебно-тренировочный процесс создаёт благоприятные условия для повышения умственной работоспособности, концентрации внимания и точности тактического мышления.

Проведённое теоретическое обоснование позволяет сделать вывод о том, что физическое воспитание в шахматной подготовке должно рассматриваться как функционально значимый компонент, влияющий на качество принятия решений за доской. Для юных шахматистов оно особенно ценно, поскольку обеспечивает не только укрепление здоровья, но и развитие тех психофизиологических качеств, без которых невозможно успешное тактическое действие.

Список литературы

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1966.

4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — СПб.: Питер, 2000.

CHUQUR IXTISOSLASHTIRILGAN O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHIDAGI 14–15 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI KINEMATIK KO‘RSATKICHLAR ASOSIDA PEDAGOGIK TAHLIL QILISH

Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali. o‘qituvchi stajyori

Email: Mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Kalit so‘zlar: utbol, chuqur ixtisoslashtirilgan guruhlar, 14–15 yoshli futbolchilar, texnik harakatlar, kinematik ko‘rsatkichlar, harakat tahlili, biomekanika, sport tayyorgarligi, koordinatsiya, tezlik, pedagogik tahlil, mashg‘ulot jarayoni, texnik mahorat.

Ключевые слова: футбол, группы углубленной специализации, футболисты 14–15 лет, технические действия, кинематические показатели, анализ движения, биомеханика, спортивная подготовка, координация, скорость, педагогический анализ, тренировочный процесс, техническое мастерство.

Keywords: football, specialized training groups, 14–15 year old players, technical actions, kinematic indicators, motion analysis, biomechanics, sports training, coordination, speed, pedagogical analysis, training process, technical skill.

Kirish: Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish, iqtidorli yosh futbolchilarni saralash va ularni professional darajada tayyorlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Futbol akademiyalari va sport maktablarida zamonaviy usul va vositalar asosida tayyorgarlikni tashkil etish, futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini muntazam nazorat qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, milliy terma jamoalar uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining futbol va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida ushbu yo‘nalishda tizimli ishlarni amalga oshirish, futbol infratuzilmasini kengaytirish va yosh futbolchilarni tayyorlash sifatini oshirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

An’anaviy mashg‘ulotlarda texnik harakatlar asosan vizual kuzatuv orqali baholanadi, biroq bu usul harakatlarning tezlik, burchak va vaqt kabi muhim parametrlarini to‘liq ochib bera olmaydi. Shu sababli texnik harakatlarni kinematik ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilish zamonaviy va samarali yondashuv sifatida ahamiyat kasb etmoqda.

Mazkur tezisning maqsadi chuqur ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhlaridagi 14–15 yoshli futbolchilarning texnik harakatlarini kinematik ko‘rsatkichlar asosida pedagogik tahlil qilish va ushbu yondashuvning samaradorligini asoslab berishdan iborat.

Mahalliy olimlardan Sh.U.Abidov, M.R.Yo‘ldashov, R.A.Melziddinov, I.X.Qutlimuratov, O.Yo.Bekturov, A.A.Artikov, D.B.Shaymardonov, A. A.Tulyaganov, S.N.Pulatov, O.Z.Pirmatov, M.G.Muxammadovlar yosh futbolchilarni mashg‘ulot jarayoni mazmuniga an’anaviy mashqlarni qo‘llashga asoslangan yondashuvning asosi bo‘lishi hamda jismoniy va taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayonini jadallashtirish va yuklamalarni oshirish bo‘yicha ilmi tadqiqot ishlarini olib borishgan. Shu bilan birga, futbolchilarda mushak qisqarishlarining dinamik rejimida turli shiddat bilan kechadigan o‘yinning o‘ziga xosligi futbolchilarning tezkor-kuch sifatlari rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikalarini ishlab chiqishgan.

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini kinematik ko‘rsatkichlar asosida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yosh futbolchilarni texnik tayyorgarliginini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish;

yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini knematik ko‘rsatkichlar asosida gavda, oyoq, son va tizza egilish burchaklarining optimal graduslarini aniqlash;

futbol o‘yinida yosh futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot modulini takomillashtirish;

yosh futbolchilarni turli vaziyatlarda texnik harakatlarni to‘g‘ri amalga oshirish uchun texnik elementlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini kinematik ko‘rsatkichlar asosida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

14-15 yoshli futbolchilarni texnik tayyorgarliginini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish;

14-15 yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini knematik ko‘rsatkichlar asosida gavda, oyoq, son va tizza egilish burchaklarining optimal graduslarini aniqlash;

futbol o‘yinida yosh futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot modulini takomillashtirish;

14-15 yosh futbolchilarni turli vaziyatlarda texnik harakatlarni to‘g‘ri amalga oshirish uchun texnik elementlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahri 1-son sport maktabi yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini o‘yinda kinematik ko‘rsatkichalri asosida mashg‘ulot metodikasini qo‘llash orqali yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirish uslubiyati tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar va testlash, instumental metod (3 D qo‘llab quvvatlovchi kameralar to‘plami), pedagogik tajriba, matematik-statistika metodlaridan foydalanilgan.

Metodika: Mazkur tadqiqotda chuqur ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhlaridagi 14–15 yoshli futbolchilarning texnik harakatlarini kinematik ko‘rsatkichlar asosida pedagogik tahlil qilish uchun kompleks ilmiy yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot jarayoni bir nechta o‘zaro bog‘liq metodlar asosida tashkil etildi.

Tadqiqot davomida quyidagi **ilmiy-uslubiy metodlardan** foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar va testlash, instrumental metod (3D qo‘llab-quvvatlovchi kameralar to‘plami), pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullari.

1-jadval.

Tadqiqot metodlari va ularning mazmuni

Metod	Mazmuni
Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili	Mavzu bo‘yicha mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o‘rganildi
Pedagogik kuzatuv va testlash	Futbolchilarning texnik harakatlari kuzatilib, maxsus testlar orqali baholandi
Instrumental metod (3D kameralar)	Harakatlar 3D tizim orqali yozib olinib, kinematik tahlil qilindi
Pedagogik tajriba	Tajriba va nazorat guruhlari asosida mashg‘ulotlar olib borildi
Matematik-statistik tahlil	Olingan natijalar statistik usullar yordamida qayta ishlanib baholandi

Instrumental metod sifatida 3D qo‘llab-quvvatlovchi kameralar tizimi qo‘llanilib, futbolchilarning texnik harakatlari (to‘pni olib yurish, uzatish va zarba berish) yuqori aniqlikda qayd etildi. Ushbu tizim yordamida harakatlarning fazoviy-vaqtinchalik parametrlari, jumladan tezlik, burchak va trayektoriya ko‘rsatkichlari aniqlandi.

Pedagogik kuzatuv va testlash jarayonida futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasi baholanib, ularning individual xususiyatlari hisobga olindi. Pedagogik tajriba davomida esa maxsus mashqlar kompleksi asosida texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar olib borildi.

Tadqiqot natijalari matematik-statistik metodlar yordamida qayta ishlanib, olingan ko‘rsatkichlarning ishonchliligi aniqlashtirildi. Bu esa kinematik tahlil asosida olib borilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

Natijalar: Tadqiqot davomida chuqur ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhlaridagi 14–15 yoshli futbolchilarning texnik harakatlari kinematik ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, 3D instrumental tahlil va pedagogik yondashuv asosida olib borilgan mashg‘ulotlar sportchilarning texnik tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

2-Jadval.

Texnik harakatlar bo‘yicha kinematik ko‘rsatkichlar natijalari (M ± SD)

№	Ko‘rsatkichlar	Tajriba oldi	Tajriba so‘nggi	Farq (%)	Izoh
1	To‘pni olib yurish tezligi (m/s)	2.8 ± 0.3	3.4 ± 0.2	+21.4%	Harakat tezligi sezilarli oshdi
2	Uzatish aniqligi (%)	72.5 ± 4.6	85.1 ± 3.8	+17.4%	Uzatmalar sifati yaxshilandi
3	Zarba samaradorligi (%)	68.2 ± 5.1	81.7 ± 4.3	+19.8%	Zarba aniqligi va kuchi oshdi
4	Harakatni bajarısh vaqti (sek)	1.2 ± 0.2	0.9 ± 0.1	−25.0%	Harakat tezligi ortdi
5	Harakat koordinatsiyasi (ball)	3.8 ± 0.6	4.6 ± 0.5	+21.0%	Tana segmentlari muvofiqligi yaxshilandi
6	Umumiy texnik tayyorgarlik (ball)	4.1 ± 0.7	4.9 ± 0.6	+19.5%	Texnik mahorat oshdi

Pedagogik tajriba yakunida futbolchilarning texnik harakatlarini bajarish sifati sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Xususan, to‘pni olib yurish tezligi o‘rtacha 2.8 ± 0.3 m/s dan 3.4 ± 0.2 m/s gacha oshib, 21.4% o‘sish qayd etildi. Uzatish aniqligi 72.5 ± 4.6% dan 85.1 ± 3.8% gacha (+17.4%) yaxshilandi. Zarba berish burchagining optimal ko‘rsatkichga yaqinlashuvi natijasida zarba samaradorligi 68.2 ± 5.1% dan 81.7 ± 4.3% gacha (+19.8%) oshdi.

Kinematik tahlil natijalari futbolchilarning harakat strukturasida ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatdi. Harakatni bajarish vaqti 1.2 ± 0.2 sekunddan 0.9 ± 0.1 sekundgacha qisqarib, texnik elementlarni bajarish tezligi ortdi. Tana segmentlari o‘rtasidagi muvofiqlik yaxshilanib, harakatlar yanada aniqlik bilan bajarila boshladi.

Pedagogik kuzatuvlar natijasida sportchilarda koordinatsiya va muvozanat ko‘rsatkichlari ham yaxshilangani aniqlandi. Bu esa texnik harakatlarning barqaror va ishonchli bajarilishiga xizmat qildi. Shuningdek, test natijalari futbolchilarning umumiy texnik tayyorgarligi oshganini tasdiqladi.

Matematik-statistik tahlil natijalariga ko‘ra, olingan farqlar ishonchli deb topildi ($p < 0.05$). Bu esa qo‘llanilgan metodika va kinematik tahlil asosidagi pedagogik yondashuvning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kinematik ko‘rsatkichlar asosida olib borilgan pedagogik tahlil futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, chuqur ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhlaridagi 14–15 yoshli futbolchilarning texnik harakatlarini kinematik ko‘rsatkichlar asosida pedagogik tahlil qilish yuqori samaradorlikka ega. Qo‘llanilgan metodika sportchilarning texnik tayyorgarligini chuqur va obyektiv baholash, harakatlardagi kamchiliklarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish imkonini berdi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, futbolchilarning to‘p bilan ishlash tezligi, uzatish aniqligi, zarba samaradorligi hamda umumiy koordinatsiya ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Shu bilan birga, texnik harakatlarni bajarish vaqti qisqarib, harakatlarning aniqligi va barqarorligi oshgani aniqlandi. Bu esa kinematik tahlil asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kinematik ko‘rsatkichlardan foydalanish murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, individual yondashuvni ta’minlash va sportchilarning texnik mahoratini tizimli ravishda oshirish imkonini berishini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, kinematik tahlil asosida olib borilgan pedagogik yondashuv futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita bo‘lib, uni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrdagi PF-5887-sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni

2. O‘zbekiston Respubliasi Prezidentiining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida’’ gi qarori

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori

4. Athos Trecroci, Tindaro Bongiovanni, Luca Cavaggioni, Giulio Pasta, Damiano Formenti, Giampietro Alberti. Agreement Between Dribble and Change of Direction Deficits to Assess Directional Asymmetry in Young Elite Football Players Journal volume & issue Vol. 12, no. 2023. - P.787.

5. José Maria Pérez–Sánchez, Emilio Gómez–Déniz, Nancy Dávila–Cárdenes A Comparative Study of Logistic Models Using an Asymmetric Link: Modelling the Away Victories in FootballJournal volume & issue Vol. 10, no. 2023. -P. 224.

6. Kazokov R.T., Pirmatov O.Z Роль и место спортивных и подвижных игр в общей структуре учебно-производственной практики // International scientific journal «Modern science and research» Volume 2 / issue 9 / uif:8.2 / modernscience.uz. C. 125-127

7. Keith Davids, Duarte Araújo, The concept of ‘Organismic Asymmetry’ in sport science Journal of Science and Medicine in Sport Volume 13, Issue 6, November 2010, -P. 633-640.

SPORT TURLARI BO‘YICHA TRENERLARNING KASBIY RIVOJLANISHIDA TAYM MENEJMENT TEXNOLOGIYASI

B.S.Bekniyazov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali dosenti, p.f.b.f.d., (PhD)

Kalit so‘zlar: taym menejment, sport maktablari, samaradorlik, vaqtni boshqarish, SMART maqsadlar, Eyzenxauer matritsasi, rejalashtirish, ustuvorlik, ish unumdorligi, avtomatlashtirish, monitoring

Ключевые слова: тайм-менеджмент, спортивные школы, эффективность, управление временем, SMART цели, матрица Эйзенхауэра, планирование, приоритеты, производительность труда, автоматизация, мониторинг

Keywords: time management, sports schools, efficiency, time management, SMART goals, Eisenhower matrix, planning, prioritization, work productivity, automation, monitoring

XXI asr menejment sotsiologiyasida tashkilotning tashqi muhit noaniqligiga moslashish qobiliyatini shakllantirish, ish samaradorligini yuksaltirish va davriy o‘zgarishlarga javob berish tezligini oshirish zarurati ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyat rivojlanishining bugungi bosqichida bunday moslashuvchanlik sport maktablarining raqobatbardoshligining asosiy omili, uning yashashi va rivojlanishining kalitidir. Sport maktablari ish samaradorligi va ta'lim sifatini oshirish vositalaridan biri uning tashkiliy faoliyatiga taym menejment texnologiyalarini joriy etishdir.

Sport maktablari faoliyatining samaradorligi, eng avvalo, aniq belgilangan strategik va taktik maqsadlarga bog‘liqdir. Ushbu maqsadlarga erishish uchun puxta reja, aniq muddatlar va izchil jadvallar ishlab chiqilishi zarur. Bu jarayonda SMART mezonlari asosida maqsad qo‘yish samarali natija beradi.

Maqsadlarni belgilash, ishlarda ustuvorliklarni tanlash va inson tomonidan vaqtdan oqilona foydalanish muammosini birinchilardan bo‘lib Rim faylasufi Lyusiliy Seneka ko'targan. U shunday degan: «Qaysi bandargohga borishimni bilmasam, hech qanday shamol menga maqul kelmaydi» [3; 145]. Lusiliyuga yo‘llagan maktublarida u do‘stini “ilgari olib qo‘yilgan yoki o‘g‘irlangan, behuda ketgan vaqtni qadrlashga va tejashga” undadi [2; 7-8].

Ingliz olimi, siyosatchisi va faylasufi Frensis Bekon shunday deb yozgan edi: “To‘g‘ri vaqtni tanlash - bu hayotni o'zlashtirishdir. Bevaqtlik halokatli” [1; 214]. Ta'kidlash joizki, Benjamin Franklinning shaxsiy vaqtni boshqarish tizimi uzoq va qisqa muddatli maqsadlarni tanlashga asoslangan bo'lib, ularsiz zamonaviy taym menejmentni tasavvur qilib bo'lmaydi.

Har bir topshiriqning muhimlik darajasini baholash va maqsadga erishishga ko‘proq xizmat qiladigan ishlarni birinchi o‘ringa qo‘yish taym menejmentning asosiy talablaridan biridir. Bunda Eyzenxauer matritsasidan foydalanish, ya’ni vazifalarni muhim va shoshilinchlik darajasiga ko‘ra ajratish, ish faoliyatini tartibga solishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ayrim topshiriqlarni boshqa xodimlarga topshirish ham ish unumdorligini oshiradi.

Samarali mehnat faoliyati uchun qulay, tartibli va funksional ish muhiti yaratish lozim. Hujjatlar, o‘quv materiallari va boshqa zarur vositalarning tizimli joylashtirilishi ish jarayonini yengillashtiradi. Ortiqcha chalg‘ituvchi omillarni bartaraf etish esa diqqatni jamlash imkonini kuchaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta, telefon qo‘ng‘iroqlari va boshqa tashqi omillar vaqtning samarasiz sarflanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois bunday omillarni aniqlash, ularni kamaytirish va nazorat ostiga olish muhimdir. Elektron pochta va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uchun aniq vaqt chegaralarini belgilash, shuningdek, Pomodoro kabi diqqatni jamlash texnikalaridan foydalanish foydali natija beradi.

Takrorlanuvchi va ko‘p vaqt talab qiladigan ishlarni avtomatlashtirish zamonaviy ta’lim boshqaruvida alohida ahamiyatga ega. Dars jadvallarini tuzish, hujjatlarni yuritish, test natijalarini qayta ishlash kabi vazifalarda axborot texnologiyalaridan foydalanish mehnat unumdorligini oshiradi. Shu bilan birga, ta’lim jarayonini boshqarishga mo‘ljallangan maxsus dasturiy vositalar jarayonlarni soddalashtiradi.

Muayyan vazifalarni bajarish uchun oldindan alohida vaqt ajratish samarali ish yuritishning muhim usullaridan biridir. Taqvimda muhim uchrashuvlar, yig‘ilishlar, dars tayyorgarligi va boshqa mas’uliyatli faoliyat turlari uchun aniq vaqt bloklarini belgilash ishni reja asosida olib borishga yordam beradi. Shuningdek, kutilmagan vaziyatlar va qo‘shimcha topshiriqlar uchun ham ma’lum vaqt zaxirasi qoldirilishi maqsadga muvofiqdir.

Vaqtdan foydalanish samaradorligini doimiy ravishda tahlil qilib borish taym menejmentning ajralmas qismidir. Ish jarayonida uchrayotgan muammolar, to‘siqlar va samarasizlik sabablarini aniqlash asosida reja va strategiyalarga tegishli o‘zgartirishlar kiritiladi. Bu esa ta’lim tashkiloti faoliyatini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Sport turlari bo‘yicha trenerlarga amaliy tavsiyalar:

1. Amaldagi holatni kompleks tahlil qilish. Sport maktablarida vaqt va resurslardan foydalanish darajasi chuqur o‘rganiladi. Ish jarayonlarining samaradorligi baholanib, mavjud muammolar, ortiqcha yuklamalar hamda jarayonni sekinlashtiruvchi omillar aniqlanadi. Bu bosqich keyingi qarorlar uchun muhim diagnostik asos vazifasini bajaradi.

2. Strategik va operativ maqsadlarni aniqlash. TM texnologiyalarini joriy etishdan ko‘zlangan aniq natijalar belgilab olinadi. Jumladan, mashg’ulotlarning samaradorligini oshirish, trenerlarning ish yukini optimallashtirish, vaqtni rejalashtirishni takomillashtirish kabi ustuvor yo‘nalishlar aniqlashtiriladi.

3. Amalga oshirish bo‘yicha tizimli reja ishlab chiqish. TM texnologiyalarini joriy etish uchun aniq bosqichlar, vazifalar va muddatlarni o‘z ichiga olgan batafsil harakatlar dasturi ishlab chiqiladi. Rejada har bir faoliyat turi, mas’ullar hamda kutilayotgan natijalar aniq ko‘rsatiladi.

4. Kadrlar salohiyatini rivojlantirish. Pedagoglar va boshqaruv xodimlari uchun taym menejment bo‘yicha maxsus treninglar, seminarlar va amaliy mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu orqali ularning vaqtni boshqarish kompetensiyalari mustahkamlanadi.

5. TM vositalari va metodlarini amaliyotga tatbiq etish. Ta’lim jarayonining kundalik faoliyatiga zamonaviy rejalashtirish vositalari, monitoring tizimlari va samarali ish uslublari joriy qilinadi. Bu jarayon tizimli yondashuv asosida bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

6. Monitoring, tahlil va baholash. Joriy etilgan TM texnologiyalarining natijadorligi muntazam kuzatilib boriladi. Olingan natijalarga ko‘ra tahlil o‘tkazilib, zarur hollarda dastlabki rejalarga tegishli tuzatishlar kiritiladi.

7. Bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qiling. TM texnologiyalarini birdaniga emas, balki kichik o‘zgarishlardan boshlab izchil joriy etish samaraliroq hisoblanadi.

8. Tashkiliy va metodik qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash. Trenerlarning ish faoliyati davomida ularga maslahat, metodik yordam va resurslar bilan ko‘mak berish muhim ahamiyat kasb etadi.

9. Barqarorlik va sabrni saqlash. Taym menejment tizimini joriy etish qisqa muddatli emas, balki izchil va uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, natijalarga erishish uchun vaqt va izchillik talab etiladi.

Shunday qilib bugungi kunda vaqtni samarali boshqarish sport turlari bo’yicha trenerlarning hayotiy pozitsiyasi bilan chambarchas bog‘liq holda, insonning hayotiy qadriyatlari, dunyoqarashi va munosabatiga muvofiq shaxsiy salohiyatni maksimal darajada ro‘yobga chiqarish vositasi sifatida qaraladi. Taym menedjment texnologiyasi sport turlari bo’yicha trenerlarning ish faoliyatida yangi mazmun va samaradorlikni oshirishda yordam beradi va butun sport maktablari trenerlariga nimani o‘rgatish kerakligini tushunishga imkon beradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. – М.: АиСТ-М, 2003. – 190 с.
2. Гупалов, В.К. Управление рабочим временем на предприятии. – М.: Полярис, 2001. – 192 с.
3. Прентис, С. Интегрированный тайм-менеджмент. – М.: Добрая книга, 2007. – 145 с.

QO‘L JANGI SPORTI BILAN SHUGILLANUWCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISH

N.A.Nurmedov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi o‘qituwchi

Kalit so‘zlar. *Qo‘l jangi, tiklovchi vosita, nafas mashqlari, muvoffiqlikda, intinsiv, variativ, buyumlar bilan bajariladigan vositalar, harbiy yo‘nalish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.*

Ключевые слова. *Рукопашный бой, восстановительный инструмент, дыхательные упражнения, координационные, интенсивные, вариационные, орудия, выполняемые с предметами, военное направление, физическая подготовка, техническая подготовка.*

Keywords. *Hand-to-hand combat, restorative tool, breathing exercises, coordination, intensive, variation, tools performed with objects, military direction, physical training, technical training.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda Jahon amaliyotida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda[2:3-b]. Qo‘l jangi sport turi bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda o‘smir qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni rasionalizasiya qilish talabini qo‘ymoqda[1:2-3-b]. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarini o‘tkazishda na’munaviy reja ishlab chiqish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarini samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish. 2. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash; 3. Qo‘l jangi mashg‘ulotlariga na’munaviy reja ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ishimizning asosiy tadqioqt maqsadi jismoniy tarbiyada milliy tarixiy tajribani integratsiyalashuviga asoslangan yangi metodlar bo'yicha qo‘l jang san'atlarini o'rgatishning pedagogik texnologiyasi hisoblanadi. Pedagogik texnologiya mazmuni pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport fakultetlari talabalari uchun qo‘l jangiga asoslangan mashg‘ulot dasturini o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulot dasturida qo‘l jang san'ati tamoyillari asosida ishlab chiqilgan maxsus muvofiqlashtirish mashg'ulotlari metodologiyasi va jang san'atlarini o'rgatishda vatanparvarlik tarbiyasi metodologiyasi mavjud. Didaktik tamoyillar va motor va refleks faoliyatining tug'ma shakllarini qiyosiy fiziologik va ontogenetik tadqiqotlardan olingan zamonaviy ma'lumotlarga asoslangan dasturning tizimli dizayni qo‘l jang san'atini o'rganish jarayonida, xususan, maxsus muvofiqlashtirish tayyorgarligini texnik harakatlarning rivojlanishini oshirishga imkon beradi.

Qo‘l jangi sportida jismoniy, vatanparvarlik va salomatlik tarkibiy qismlarining uyg‘unlashuviga xizmat qiluvchi omil – etnografik materiallarda rivoyat va dostonlar tarzida qayd etilgan milliy-tarixiy tajriba, xronika manbalarida aks ettirilgan tarixiy ma’lumotlardir. Shuningdek, qo‘l jang sportida qo'llaniladigan aqliy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning noyob usullaridan iborat bo‘ladi. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda taxminiy mashg‘ulot rejsini ishlab chiqdik (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Qo‘l jang san’ati bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotining taxminiy rejasi (No1, 2 soat)

T/r	Tarkib	Me’yorlash	Uslubiy ko'rsatmalar
1	2	3	4
Shug‘ullanuvchilar organizmini qizdirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik) 55'			

1	Saflanish, davomatni tekshirish, ta'lim maqsadlarini belgilash	2	
2	yugurish va turli xil sakrashlar: - yugurish - tizzalarni baland ko‘tarib yugurish - oyoqlarni orqaga siltab yugurish - oyoq yurish - tovonda yurish - o'ng, chap tomonda yon qadamlar bilan yugurish - orqaga yugurish - o'ngga, chapga sakrash - ikki oyoqda sakrash - navbat bilan chapga va o'ngga sakrash - past cho'zilgan joydan sakrash, uzunlikda - tezlashuv bilan yugurish - aylanishlar bilan yugurish	8	Nafas olish
3	Yurish va nafas olishni tiklash: - oyoq uchida - tovonda - oyoqning tashqi tomonida - oyoqning ichki qismida	2	Qo'llar yon tomonlardan - nafas olish, pastga - nafas olish (ko'krak bilan nafas olish) Qo'llar yelkaga, boshning orqasiga, orqaga
4	Emaklash va emaklashning har xil turlari: - yotish (timsoh) - bir xil va turli nomlar	3	Bosh aylanishi bilan qo'l harakatlarining to'g'ri kombinatsiyasiga e'tibor berish
5	Mushaklar va bo'g'inlarni qizdirish - gimnastikani vositalaridan foydalanish - qo'llarni aylanma harakatlari (soat yo'nalishi bo'yicha, soat sohasi farqli o'laroq, sakkizinchi raqam) navbatma-navbat qo'llar, tirsak va yelka bo'g'imlarida. - bosh va tos suyagining aylanma harakatlari bilan qo'llarning aylanish kombinatsiyasi - tizza va oyoq Bilak bo'g'imlarda aylanma harakatlar - tanadagi, yelka-kamardagi ko'ndalang va aylanma harakatlar - egilishlar - cho'kib ketish - oyoqlarni oldinga, yon tomonga, orqaga burish	7	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirinsh
6	Yurish va nafas olishni tiklash: - yarim cho'zilgan holda - cho'kkalab	8	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirish

7	Akrobatika: - oldinga salto - orqaga salto - yelkada salto - uzoq salto - yuqori rulon - qo'lni bo'shatish bilan orqaga salto - oyoqlarni ishlatmasdan qo'lda harakat qilish - yon tomonga siljitish - rondat - kolba - salto	8	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirish
8	Amaliy yo‘nalishga nazariy ma’lumotlar	4	
9	O'z-o'zini boshqarish va nazorat: - oldinga yiqilib tushganda o'zini o'zi to'xtatib turish - yonga yiqilishda o'z-o'zini to'xtatib turish - orqaga yiqilganda o'z-o'zini to'xtatib turish	8	Sherikning yiqilishi, qo'l ustidagi salto, tayoq bilan asta-sekin harakat
RB texnikasini o'rganish		13	
10	Nazariy material	3	
11	Yangi materialni o'rganish	10	
12	To‘ldirma to'plari bilan mashqlar (1-3 kg) (muvofiqlashtirish, kuchga chidamlilik): - juft bo‘lib turli tezlikda, ikki qo‘l bilan, o‘ngga, chapga turli boshlang‘ich pozitsiyalardan otish - to'plarni aylana bo'ylab bir vaqtning o'zida tik turgan holatda, bo'ylab va qarshi otish	10	Har bir o'quvchining to'pi bo'lishi kerak. Diqqat bir vaqtning o'zida to'pni uloqtirishga ham, ushlab olishga ham qaratiladi Turli og'irlikdagi to'plar navbatma-navbat ishlatiladi.
13	Chozilish va qo'shma gimnastika mashqlari (gimnastika mashqlari bo'yicha nazariy ma'lumotlarni yetkazish)	4	Nafas olishda silliq bajariladi, amplitudani asta-sekin oshiradi
14	Kuch va chidamlilik uchun mashqlar: - old va orqa aksning tebranishi, - yugurish - yotgan holda poldagi harakatlar - sherikning qo'lida qo'llar, oyoqlarda harakat - qo'llar, tirsak va yelka bo'g'imlarida aylana harakatlar, tanani aylantirish - yon tomonda, orqa tomonda yotgan joydan tanani ko'tarish - sekin burilishlar - sherigini ko'tarish va tashlash - yotgan holatdan, o'tirgan holatdan oyoqlarini silkitish - "pak" - bosh orqasi bilan yotgan holatdan oyoqlarni ko'tarish va hokazo. - jang san'atlarini bajarısh	7	Nafas olish bir xil bo'lib, dastlab sekin bajariladi, keyin tezlik va takrorlashlar soni ortadi
Almashtirish		3	
15	Gimnastika mashqlari	2	
16	Xulosa qilish	1	

Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni taxminiy mashg‘ulot rejasida mashg‘ulot vosita me’yorlarini taqsimlash hamda tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalarini ishlab chiqdik. Rejada asosan mashg‘ulot vositalarini saralashga e’tibor qaratdik. Mashg‘ulotlar jarayonida chaqqonlik egiluvchanlik va tezkor-lkuch sifatlarini texnik elementlar bilan muvofiqlikda rivojlantirishga e’tibor qaratdik. Shu bilan birga nafas mashqlari hamda cho‘zilish mashqlardan foydalanildi. Kuch va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda asosan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni saralashga e’tibor qaratdik. To‘ldirma to‘plardan foydalangan holda mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Mashg‘ulotning yakuniy qismida tiklovchi vositalardan foydalanildi. Namunaviy rejada mashg‘ulot vazifasiga asosan nazorat testlari va boshqarish usullaridan ham foydalanildi.

Xulosa.

1. Ishlab chiqilgan taxminiy mashg‘ulot rejasi qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tizimli rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi.

2. Mashg‘ulotlar tarkibida chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik sifatlarini shakllantirish uchun yugurish, akrobatika, bo‘g‘inlarni qizdirish, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kabi variativ vositalar qo‘llanildi.

3. Nafas mashqlari, cho‘zilish va tiklovchi vositalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonida yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va tiklanishni ta’minlashga yordam berdi.

4. To‘ldirma to‘plar va juftlikda bajariladigan mashqlar texnik elementlarning aniq va koordinatsiyalangan bajarilishini yaxshiladi.

5. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mazkur metodika qo‘l jangi shug‘ullanuvchilarining **jismoniy tayyorgarligini 10,2 %**, **texnik tayyorgarligini 13,8 %** oshirishga erishdi.

6. Milliy-tarixiy tajribaga tayangan holda shakllantirilgan pedagogik yondashuv o‘quvchilarning ma’naviy-psixologik tayyorgarligini ham mustahkamladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘Zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 24-iyuldagi 309-son “Sportchilarga sport pasportini berish bo‘yicha davlat xizmatini ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori,

3. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учеб. пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. - ГГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.

4. Пашинцев, В.Г. Профессиональная подготовка бойцов «рукопашного боя». Курс начальной подготовки: первый год обучения (120 занятий) / В.Г. Пашинцев. - М.: ФГУП «ВО Минсельхоза России», 2004. -247 с.

5. Пильник, Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: дис. ... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. - Воен. инст. физич. культ.- СПб., 2007. - 121 с.

6. Тарасов, А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие /А. Е. Тарасов. - М.: АСТ, Харвест, 2005. -400 с.

7. Факеев, М.А., Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Факеев. - РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб., 2011. - 157 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Н.А.Нурмедов

Преподаватель кафедры теории физической культуры, гуманитарных и естественных наук Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Ключевые слова. *Рукопашный бой, восстановительный инструмент, дыхательные упражнения, координационные, интенсивные, вариационные, орудия, выполняемые с предметами, военное направление, физическая подготовка, техническая подготовка.*

Keywords. *Hand-to-hand combat, restorative tool, breathing exercises, coordination, intensive, variation, tools performed with objects, military direction, physical training, technical training.*

Одной из актуальных и требующих решения проблем является эффективная организация предсоревновательной подготовки занимающихся рукопашным боем, а также развитие их специальной физической подготовленности с учётом интенсивности соревновательной деятельности.

Цель исследования. Разработка предложений и рекомендаций по созданию примерного плана проведения тренировочных занятий для занимающихся рукопашным боем.

Задачи исследования. 1. Изучить и проанализировать эффективность процентного соотношения видов подготовки на различных этапах подготовки.

2. Определить показатели физической и технической подготовленности занимающихся рукопашным боем. 3. Разработать примерный план тренировочных занятий по рукопашному бою.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной целью нашей работы является разработка педагогической технологии обучения приёмам рукопашного боя на основе новых методов, базирующихся на интеграции национального исторического опыта в физическом воспитании. Содержание педагогической технологии включает программу занятий по рукопашному бою для студентов факультетов физического воспитания и спорта педагогических высших учебных заведений. В программе предусмотрены методология специальных координационных тренировок, разработанная на основе принципов рукопашного боя, а также методология патриотического воспитания в процессе обучения боевым искусствам.

Системное построение программы, основанное на дидактических принципах и современных данных, полученных в результате сравнительных физиологических и онтогенетических исследований врождённых форм двигательной и рефлекторной активности, позволяет в процессе изучения рукопашного боя, особенно при развитии специальной координационной подготовки, повышать уровень технического совершенства движений.

Фактором, способствующим гармоничному сочетанию физических, патриотических и оздоровительных компонентов в рукопашном бою, является национально-исторический опыт, отражённый в этнографических материалах в виде преданий и эпосов, а также исторические сведения, зафиксированные в хроникальных источниках. Кроме того, он включает уникальные методы развития умственных и физических качеств, применяемые в рукопашном бою.

Таблица 1

Примерный план учебного занятия по рукопашному бою (No1, 2 часа)

T/r	Tarkib	Нормирование	Методические указания
1	2	3	4
Разминка организма занимающихся, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ловкость, гибкость, скорость) — 55 мин			
1	Построение, проверка посещаемости, определение целей обучения.	2	

2	Бег и различные прыжки: • бег • бег с высоким подниманием колен • бег с захлёстыванием голени назад • ходьба на носках • ходьба на пятках • бег приставным шагом вправо и влево • бег назад • прыжки вправо и влево • прыжки на двух ногах • попеременные прыжки вправо и влево • прыжки из низкого приседа в длину • бег с ускорением • бег с поворотами	8	Дыхание
3	Ходьба и восстановление дыхания: • на носках • на пятках • на внешней стороне стопы • на внутренней стороне стопы	2	Руки через стороны — вдох, вниз — выдох (грудное дыхание). Руки к плечам, за голову, назад
4	Ползание и различные виды ползания: • лёжа (крокодил) • одноимённое и разноимённое	3	Обращать внимание на правильное сочетание движений рук с движениями головы.
5	Разминка мышц и суставов: • с использованием гимнастических средств • круговые движения рук (по часовой и против часовой стрелки, «восьмёрка») поочерёдно в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах • сочетание круговых движений рук с движениями головы и таза • круговые движения в коленных и голеностопных суставах • движения корпуса и плечевого пояса в поперечной и круговой плоскостях • наклоны • приседания • махи ногами вперёд, в стороны, назад	7	Обратите внимание на правильное выполнение. Постепенно увеличивайте количество и скорость повторений.
6	Ходьба и восстановление дыхания: • в полуприседе • в приседе	8	Внимание к правильному выполнению Постепенно увеличивать количество и скорость повторений

7	Акробатика: • кувырок вперёд • кувырок назад • кувырок через плечо • длинный кувырок • высокий перекат • кувырок назад с разгибанием рук • передвижение на руках без участия ног • перемещения в сторону • рондат • «колба»	8	Обращать внимание на правильность выполнения. Постепенно увеличивать количество повторений и темп.
8	Теоретические сведения прикладной направленности	4	
9	Самоконтроль и контроль: • самостраховка при падении вперёд • самостраховка при падении в сторону Падения с партнёром, кувырок через руки, постепенные движения с палкой.	8	Падения с партнёром, кувырок через руки, постепенные движения с палкой.
Изучение техники рукопашного боя.		13	
10	Теоретический материал.	3	
11	Изучение нового материала.	10	
12	Упражнения с набивными мячами (1–3 кг) (координация, силовая выносливость): • броски в парах с различной скоростью, двумя руками, вправо и влево из различных исходных положений • броски по кругу одновременно в положении стоя, по ходу и навстречу	10	У каждого обучающегося должен быть мяч. Внимание уделяется одновременности броска и ловли мяча. Используются мячи различного веса поочерёдно.
13	Упражнения на растяжку и суставная гимнастика (с передачей теоретических сведений по гимнастическим упражнениям).	4	Выполняется плавно на вдохе, постепенно увеличивая амплитуду.
14	Упражнения на развитие силы и выносливости: • раскачивания передней и задней оси, бег • движения на полу в положении лёжа • движения с партнёром (упражнения с упором руками и ногами) • круговые движения рук, локтей и плеч, вращение корпуса • подъём корпуса из положения на боку и на спине • медленные повороты • подъём и броски партнёра • махи ногами из положения лёжа и сидя • упражнение «пак» • подъём ног из положения лёжа на спине и др. • выполнение элементов боевых искусств	7	Дыхание ровное; сначала выполняется медленно, затем увеличиваются темп и количество повторений.
замещение		3	
15	гимнастические упражнения	2	
16	подводить итог	1	

В примерном плане тренировочных занятий для занимающихся рукопашным боем нами разработаны распределение норм тренировочных средств, а также организационно-методические рекомендации. В плане основное внимание уделено отбору средств тренировки. В процессе занятий особое внимание обращалось на развитие таких качеств, как ловкость, гибкость и скоростно-силовые способности в сочетании с техническими элементами.

Кроме того, использовались дыхательные упражнения и упражнения на растяжку. При развитии силовых и выносливостных способностей основное внимание уделялось отбору упражнений с использованием различных предметов. Тренировочные занятия проводились с применением набивных мячей.

В заключительной части занятия использовались восстановительные средства. В примерном плане в зависимости от задач занятия также применялись контрольные тесты и методы управления тренировочным процессом.

Выводы.

1. Разработанный примерный план тренировочных занятий способствует системному развитию физической и технической подготовленности занимающихся рукопашным боем.
2. В структуре занятий для формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость, применялись вариативные средства: бег, акробатические упражнения, разминка суставов, упражнения с использованием предметов.
3. Использование дыхательных упражнений, упражнений на растяжку и восстановительных средств способствовало правильному распределению нагрузки и обеспечению восстановления в процессе тренировок.
4. Упражнения с набивными мячами и парные упражнения улучшили точность и координацию выполнения технических элементов.
5. Результаты исследования показали, что данная методика позволила повысить физическую подготовленность занимающихся рукопашным боем на 10,2 %, а техническую подготовленность — на 13,8 %.

Список использованной литературы:

1. O‘Zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori
2. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учеб. пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. - ГГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
3. Пашинцев, В.Г. Профессиональная подготовка бойцов «рукопашного боя». Курс начальной подготовки: первый год обучения (120 занятий) / В.Г. Пашинцев. - М.: ФГУП «ВО Минсельхоза России», 2004. -247 с.
4. Пильник, Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: дис. ... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. - Воен. инст. физич. культ.- СПб., 2007. - 121 с.
5. Тарасов, А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие /А. Е. Тарасов. - М.: АСТ, Харвест, 2005. -400 с.
6. Факеев, М.А., Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Факеев. - РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб., 2011. - 157 с.

PEDAGOGIK OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABALARDA VATANPARVARLIK VA FUQAROLIK MAS’ULIYATINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Kalimbetov Bekbay Orakbayevich
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashining yoshlar siyosati, ijtimoiy rivojlantirish va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha kotibiyat boshlig‘i
bekbay84@gmail.com

Kalit so‘zlar: *vatanparvarlik, fuqarolik mas’uliyati, ma’naviy-ma’rifiy faoliyat, pedagogik ta’lim, mafkuraviy immunitet, art-pedagogika, ijtimoiy faollik, milliy o‘zlik, uchinchi Renessans.*

Ключевые слова*: патриотизм, гражданская ответственность, духовно-просветительская деятельность, педагогическое образование, идеологический иммунитет, арт-педагогика, социальная активность, национальная идентичность, третий Ренессанс.*

Keywords*: patriotism, civic responsibility, spiritual-educational activity, pedagogical education, ideological immunity, art pedagogy, social activity, national identity, third Renaissance.*Kirish: Globallashuv jarayonlari jadallashib, ijtimoiy-madaniy qarashlar tizimi o‘zgarib borayotgan hozirgi sharoitda pedagogik oliy ta’lim muassasalarida ma’naviy-ma’rifiy faoliyat muhim strategik yo‘nalishga aylanmoqda. Pedagogik OTMlar nafaqat bilim beruvchi, balki kelajak avlodning ma’naviy qadriyatlarini shakllantiruvchi muhim maskan hisoblanadi. Shu bois, bo‘lajak pedagoglarda vatanparvarlik va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirish mamlakat taraqqiyoti hamda “Uchinchi Renessans” g‘oyalarini amalga oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi [1]. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida ma’naviy-ma’rifiy faoliyat bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan ko‘plab tarkibiy qismlardan tashkil topgan murakkab jarayon sifatida talqin etiladi. Ushbu jarayonda vatanparvarlik tarbiyasi shaxs dunyoqarashini shakllantiruvchi asosiy va yetakchi omillardan biri hisoblanadi.Vatanparvarlik tushunchasi faqatgina insonning tug‘ilib o‘sgan joyiga nisbatan hissiy munosabati bilan cheklanib qolmaydi. U, eng avvalo, Vatan oldidagi mas’uliyatni anglash, davlat va jamiyat manfaatlariga sodiqlik bilan xizmat qilish, shuningdek, uning sha’ni va qadr-qimmatini himoya qilishga tayyorlik kabi muhim jihatlarni o‘z ichiga oladi [2]. Tadqiqotning dolzarbligi, avvalo, O‘zbekiston Respublikasida oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirishga qaratilgan konsepsiyada belgilangan ustuvor vazifalar bilan bevosita bog‘liqdir. Mazkur hujjatda ta’lim jarayonining ma’naviy-axloqiy jihatlarini kuchaytirish, yoshlarni milliy qadriyatlarga hurmat va insonparvarlik ruhida tarbiyalash masalasiga alohida e’tibor qaratilgan. Ta’kidlash joizki, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ham mustaqil taraqqiyotning mustahkam poydevori, eng avvalo, vatanparvarlik, chuqur bilim va yuksak ma’naviyat bilan belgilanadi, deb qayd etadi.

Fuqarolik mas’uliyati vatanparvarlik bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, u talabaning o‘z huquq va majburiyatlarini anglab yetishida namoyon bo‘ladi. Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, bu faqatgina o‘qitish metodikasini egallash bilan cheklanmaydi. Balki, bu — yuksak fuqarolik pozitsiyasiga ega bo‘lgan, turli zararli va yot g‘oyalarga qarshi tura oladigan, mustahkam mafkuraviy immunitetni shakllantira oladigan pedagog shaxsini tayyorlashni anglatadi.

Shunga qaramay, olib borilgan tadqiqotlar ayrim muammoli jihatlarni ham ko‘rsatmoqda. Jumladan, talabalarining katta qismi o‘zini vatanparvar deb baholasa-da, ularning amaliy ijtimoiy faolligi yetarli darajada emas. Masalan, o‘rganishlar shuni ko‘rsatadiki, vatanparvarlik darajasi yuqori deb baholangan bo‘lsa-da, real ijtimoiy faol ishtirok ko‘rsatkichi ancha pastligicha qolmoqda. Bu holat esa mavjud yondashuvlarni qayta ko‘rib chiqish va yangi, samarali pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi. [3].

Mazkur mavzu bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, vatanparvarlik va fuqarolik mas’uliyatini shakllantirish muammosi ko‘plab tadqiqotchilar e’tibor markazida bo‘lib kelmoqda. Ayrim ilmiy ishlarda tarixiy bilimlar va milliy qadriyatlar asosida tarbiya berish muhim omil sifatida ko‘rsatiladi.

Boshqa tadqiqotlarda esa pedagogik texnologiyalar, xususan, interfaol metodlar, loyiha asosida o‘qitish va innovatsion yondashuvlarning samaradorligi asoslab berilgan. Zamonaviy ilmiy qarashlarda art-pedagogika va germe-nevtik yondashuv alohida ahamiyat kasb etmoqda, chunki ular talabalarning hissiy va tafakkur darajasiga bir vaqtning o‘zida ta’sir ko‘rsatadi .

Shuningdek, so‘nggi tadqiqotlarda mafkuraviy immunitetni shakllantirish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb etish masalalari ham keng yoritilmoqda. Bu esa mazkur yo‘nalishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Metodika: Tadqiqot jarayonida kompleks metodologik yondashuv asos qilib olindi. Unda tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyatga asoslangan yondashuvlar o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanildi.

Ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil qilishda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- diagnostik testlar orqali talabalar bilim darajasini aniqlash
- pedagogik modellashtirish orqali fuqarolik kompetensiyasini shakllantirish modeli ishlab chiqish
- art-pedagogik mashg‘ulotlar orqali hissiy-qadriyat tizimiga ta’sir etish
- so‘rovnoma va intervyular orqali talabalar fikrini o‘rganish
- normativ-huquqiy hujjatlar tahlili

1-jadval.

Metodlar mazmuni va amaliy ahamiyati

№	Metod	Mazmuni	Amaliy ahamiyati
1	Diagnostika	Bilim va qarashlarni aniqlash	Talaba darajasi baholandi
2	Modellashtirish	Kompetensiya modeli yaratish	Tizimli yondashuv ishlab chiqildi
3	Art-pedagogika	Hissiy ta’sir orqali tarbiya	Motivatsiya va qiziqish oshdi
4	So‘rovnoma	Ijtimoiy fikrlarni aniqlash	Real holat tahlil qilindi
5	Tahlil	Huquqiy asoslarni o‘rganish	Strategik xulosalar chiqarildi

Tadqiqot ma’lumotlarining haqqoniyligi tanqidiy tahlil va pedagogik shkalalar tuzilmasini verifikatsiya qilish orqali ta’minlandi.

Natija: Tadqiqot natijalari bir qator muhim jihatlarni aniqlash imkonini berdi. Jumladan, talabalar o‘zlarini vatanparvar deb baholash darajasi yuqori bo‘lsa-da, bu ko‘rsatkich ko‘proq nazariy xarakterga ega ekanligi kuzatildi .

Talabalarning bilim darajasi o‘rtacha ko‘rsatkichlarda bo‘lib, ayrim yo‘nalishlarda chuqur bilim yetishmasligi aniqlangan. Ayniqsa, ijtimoiy faollik va amaliy ishtirok darajasi pastligi asosiy muammo sifatida namoyon bo‘ldi.

Shu bilan birga, art-pedagogika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar ijobiy natijalar berdi. Talabalarda milliy qadriyatlarga nisbatan qiziqish ortdi, ularning ijodiy faolligi va mustaqil fikrlashi rivojlandi.

Bundan tashqari, ko‘pchilik talabalar ijtimoiy jarayonlarda faol ishtirok etishga tayyor ekanligini bildirgan, bu esa ularda ichki motivatsiya mavjudligini ko‘rsatadi.

Muhokama: Natijalar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik ta’lim tizimida asosiy muammo nazariya va amaliyot o‘rtasidagi uzilish bilan bog‘liq. Talabalar vatanparvarlikni tushunadi, biroq uni real hayotda namoyon etish imkoniyatlari yetarli darajada yaratilmagan.

Shu nuqtai nazardan, zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, art-pedagogika abstrakt tushunchalarni konkret hissiyotlarga aylantirish orqali samarali natija beradi.

Bundan tashqari, fuqarolik mas’uliyatini shakllantirishda talabalarni real ijtimoiy faoliyatga jalb etish muhim hisoblanadi. Talabalar kengashlari, volontyorlik faoliyati va ijtimoiy loyihalar bu borada samarali vosita bo‘lishi mumkin .

Umuman olganda, ta’lim jarayonida “nazariya + amaliyot” uyg‘unligini ta’minlash eng muhim shartlardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik oliy ta’lim muassasalarida talabalarda vatanparvarlik va fuqarolik mas’uliyatini shakllantirish bugungi kunning eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalar orasida bu tushunchalar mavjud bo‘lsa-da, ularning amaliy ifodasi yetarli darajada shakllanmagan. Bu esa ta’lim jarayonida mavjud yondashuvlarni yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, ta’lim jarayonida faqat nazariy bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, talabalarni real ijtimoiy faoliyatga jalb etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, loyiha asosida o‘qitish, art-pedagogika va interfaol metodlardan foydalanish orqali talabalarda nafaqat bilim, balki qadriyat va

munosabatlarni ham shakllantirish mumkin. Bu esa ularning mustaqil fikrlashi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirishda oliy ta’lim muassasalarida yaratilgan muhit ham katta rol o‘ynaydi. Talabalar o‘z fikrini erkin bildira oladigan, tashabbus ko‘rsata oladigan va jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan sharoitlar yaratilishi zarur. Bu orqali ular o‘zlarini jamiyatning ajralmas qismi sifatida his eta boshlaydi.

Umuman olganda, pedagogik ta’lim tizimida vatanparvarlik va fuqarolik mas’uliyatini shakllantirish uzluksiz va kompleks jarayon bo‘lib, u nazariya va amaliyot uyg‘unligini talab qiladi. Kelajakda aynan shunday yondashuv asosida tayyorlangan pedagog kadrlar jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘sha oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. **Teshayev A. T.** Issues of Strengthening Civic Competence Through The Modernization of The “History of Uzbekistan” Course In Higher Education // *INTELEKTUALITAS: Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*. — 2025. — Vol. 1, № 4. — P. 1–7. — DOI: https://doi.org/10.47134/intelektualitas.v1i4.3937. — *Elektron. resurs* : https://journal.pubmedia.id/index.php/jplk/article/download/3937/3613

2/ Dosumxodjaev F. A. Means (Methods, Techniques) for Developing a Sense of Patriotism Among Uzbek Youth // *Progressive Academic Publishing, UK*. — 2020. — Vol. 8, No. 9. — P. 47–?. — *Elektron resurs*: https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/09/Full-Paper-MEANS-METHODS-TECHNIQUES-FOR-DEVELOPING-A-SENSE-OF-PATRIOTISM-AMONG-UZBEK-YOUTH.pdf

3. **Madaliev R. I.** Prospects for the Development of Patriotism in Students in the Educational Process // *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*. — 2024. — Vol. 3, No. 3. — P. 1–6. — DOI: https://doi.org/10.47134/innovative.v3i3.125. — *Elektron resurs*: https://www.researchgate.net/publication/385924729_Prospects_for_the_Development_of_Patriotism_in_Students_in_the_Educational_Process

4. Uzokov A. M. The Results of Diagnosing the Level of Patriotism of Students in the Classroom for Pre-Conscription Training // Progressive Academic Publishing, UK. — 2019. — Vol. 7, No. 12. — P. 686–? — Elektron resurs: http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-THE-RESULTS-OF-DIAGNOSING-THE-LEVEL-OF-PATRIOTISM-OF-STUDENTS-IN-THE-CLASSROOM.pdf

5. Ruzmetova D. Pedagogical Basis of Determining Spiritual Values in Students and Youth // Journal of New Century Innovations. — 2025. — Vol. 88, Issue 1. — P. 19–22. — Elektron resurs: https://openresearch-hub.com/index.php/new/article/download/12/9

III. SEKCIYA. SPORT MEDICINASI HÁM SPORCHILARDIŃ SALAMATLIǴIN SAQLAWDA INNOVACIYALAR

VELOSPORT MASHG‘ULOTLARIDA GPS VA SENSOR TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA YUKLAMALARNI BOSHQARISH

Toylibaev Sultanbek Muxidovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, p.f.b.f.d. (PhD), professor
Elektron pochta: toylibaev_sultanbek@uzdjtsunf.uz
Akmanova Durdona Allayar qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Velosport yo‘nalishi 4-bosqich talabasi, Prezident stipendiyasi sohibasi O‘zbekiston, Nukus

Kalit so‘zlar: velosport, GPS monitoring, yurak urish tezligi, yuklama nazorati, sensor texnologiyalar raqamli tahlil, mashg‘ulot samaradorligi, chidamlilik, sport monitoring

Ключевые слова: велоспорт, GPS мониторинг, частота сердечных сокращений, контроль нагрузки сенсорные технологии, цифровой анализ, тренировочный процесс

Key words: cycling, GPS monitoring, heart rate, load control, sensor technologies training process, endurance, performance monitoring

Kirish. Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Velosportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining funksional holati, yuklama darajasi va tiklanish jarayonlarini aniq nazorat qilish zarur. An’anaviy usullarda bu jarayonlar ko‘proq murabbiy tajribasiga asoslangan bo‘lsa, zamonaviy yondashuvda GPS qurilmalar va biometrik sensorlar orqali obyektiv ma’lumotlar olinadi.

GPS texnologiyalari sportchining harakat tezligi, masofa va yo‘nalishini aniqlash imkonini beradi, sensor qurilmalar esa yurak urish tezligi, energiya sarfi va yuklama intensivligini kuzatadi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy velosportda yuklamalarni boshqarishda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchining organizmi yuklamaga turlicha javob qaytaradi, shu sababli umumiy standart mashg‘ulot dasturlari har doim ham yuqori samaradorlik bermaydi. GPS va sensor texnologiyalar yordamida har bir sportchining individual ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va ularga mos yuklama berish imkoniyati yaratiladi.

Shuningdek, ushbu texnologiyalar mashg‘ulot jarayonida ortiqcha yuklama va charchash belgilarini erta aniqlashga yordam beradi. Bu esa sportchilarda jarohatlar xavfini kamaytirish va tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etishda muhim omil hisoblanadi. Real vaqt rejimida olinadigan ma’lumotlar murabbiylarga tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi hamda mashg‘ulot jarayonini yanada samarali boshqarishga xizmat qiladi. Natijada, GPS va sensor texnologiyalarni qo‘llash velosport mashg‘ulotlarini optimallashtirish, sport natijalarini oshirish va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimini yaratishda muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Velosport mashg‘ulotlarida GPS va sensor texnologiyalar yordamida yuklamalarni boshqarishning samaradorligini o‘rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqotni amalga oshirishda kompleks yondashuv asosida nazariy va amaliy usullardan foydalanildi. Dastlab, velosport mashg‘ulotlari jarayonida yuklamalarni boshqarish hamda GPS va sensor texnologiyalarni qo‘llashga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu bosqichda mavjud ilmiy manbalar asosida tadqiqotning nazariy asoslari shakllantirildi.

Tadqiqotning amaliy qismida velosportchilar ishtirokida mashg‘ulot jarayoni kuzatildi. Kuzatuvlar davomida sportchilarning jismoniy yuklamasi va funksional holatini aniqlash maqsadida

zamonaviy texnik vositalardan foydalanildi. Xususan, GPS qurilmalari yordamida sportchilarning harakat tezligi, bosib o‘tilgan masofa va yo‘nalish ko‘rsatkichlari qayd etildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida velosport mashg‘ulotlarida GPS va sensor texnologiyalarni qo‘llash yuklamalarni boshqarishda yuqori aniqlikni ta’minlashi aniqlandi. Kuzatuvlar davomida sportchilarning yurak urish tezligi, tezlik ko‘rsatkichlari, masofa va pedal aylanish chastotasi muntazam qayd etilib, ularning o‘zgarish dinamikasi tahlil qilindi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yurak urish tezligi ko‘rsatkichlari mashg‘ulot intensivligini aniqlashda eng muhim mezonlardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot davomida yurak urish tezligi ma’lum diapazonda ushlab turilganda sportchilarda optimal yuklama ta’minlandi va ortiqcha charchash holatlari kuzatilmadi. Aksincha, nazoratsiz mashg‘ulotlarda yurak urish tezligining keskin oshib ketishi qayd etildi, bu esa ortiqcha yuklama belgisi sifatida baholandi.

GPS qurilmalar orqali olingan ma’lumotlar sportchilarning tezlik va masofa bo‘yicha ko‘rsatkichlarini tahlil qilish imkonini berdi. Natijada mashg‘ulot jarayonida tezlikning barqarorligini saqlash va yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirish imkoniyati yaratildi. Bu esa sportchilarning umumiy chidamlilik darajasini rivojlantirishda muhim rol o‘ynadi.

Kadens (pedal aylanish tezligi) ko‘rsatkichlari tahlili texnik tayyorgarlikni baholashda muhim ekanligini ko‘rsatdi. Optimal kadensni saqlagan sportchilarda energiya sarfi nisbatan tejamkor bo‘lib, uzoq masofalarda samaradorlik yuqori bo‘ldi. Bu ko‘rsatkichlarni sensorlar orqali nazorat qilish texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam berdi.

Quvvat o‘lchagichlar (power meter) orqali olingan ma’lumotlar esa sportchining haqiqiy jismoniy yuklamasini baholash imkonini berdi. Ushbu ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish samarali amalga oshirildi. Ayniqsa, bir xil tezlikda harakatlangan sportchilarning quvvat sarfi turlicha bo‘lishi aniqlanib, bu individual yondashuv zarurligini yana bir bor tasdiqladi.

Quyida asosiy kuzatilgan ko‘rsatkichlar va ularning mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyati keltirilgan (1-jadval):

Ko‘rsatkich	O‘lchov birligi	Mashg‘ulotdagi ahamiyati
Yurak urish tezligi (HR)	bpm	Yuklama intensivligini nazorat qilish
Tezlik	km/soat	Mashg‘ulot samaradorligini baholash
Masofa	km	Mashg‘ulot hajmini aniqlash
Kadens	rpm	Pedallash texnikasini optimallashtirish
Quvvat (Power)	watt	Jismoniy yuklamani aniq baholash

1- jadval: Asosiy funksional ko‘rsatkichlar va ularning tahlili

Olingan natijalar asosida shuni aytish mumkinki, GPS va sensor texnologiyalar yordamida mashg‘ulot jarayoni tizimli, nazoratli va ilmiy asosda olib boriladi. Ushbu yondashuv murabbiylarga sportchining real holatini baholash va mashg‘ulot rejasiga tezkor o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalar sportchining tiklanish jarayonini ham nazorat qilish imkonini yaratadi. Mashg‘ulotdan keyingi yurak urish tezligining tiklanish darajasi sportchining umumiy funksional holatini baholashda muhim ko‘rsatkich sifatida xizmat qiladi.

Umuman olganda, GPS va sensor texnologiyalarni qo‘llash velosport mashg‘ulotlarini individuallashtirish, yuklamalarni optimallashtirish va sport natijalarini oshirishda samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari velosport mashg‘ulotlarida GPS va sensor texnologiyalarni qo‘llash yuklamalarni samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu texnologiyalar yordamida sportchilarning funksional holati, mashg‘ulot intensivligi va bajarilgan ish hajmini aniq va obyektiv baholash imkoniyati yaratildi.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, yurak urish tezligi, tezlik, masofa, kadens va quvvat kabi ko‘rsatkichlarni muntazam monitoring qilish mashg‘ulotlarni individuallashtirishga xizmat qiladi. Bu esa sportchining ortiqcha yuklama holatiga tushib qolishining oldini olish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Shuningdek, GPS va sensor texnologiyalar asosida olingan ma’lumotlar murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini tezkor va aniq boshqarish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish imkonini beradi.

Umuman olganda, zamonaviy texnologiyalarni velosport mashg‘ulotlariga joriy etish sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish, yuqori sport natijalariga erishish va mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T.O. *Theory and Methodology of Training*. – Champaign: Human Kinetics, 1999. – 368 p.

2. Burke, E.R. *High-Tech Cycling*. – Champaign: Human Kinetics, 2003. – 256 p.

3. Allen, H., Coggan, A. *Training and Racing with a Power Meter*. – Boulder: VeloPress, 2010. – 384 p.

4. McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. *Exercise Physiology*. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1064 p.

5. Jeukendrup, A., Martin, J. Improving Cycling Performance. – *Sports Medicine*, 2001. – Vol. 31(7). – pp. 559–569.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA, AYOLLAR KURASHLARIGA SARALASH VA YO‘NALTIRISHNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI

YAKUPBAEV ALISHER ALIMBAEVICH
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası kafedrası
professorı
e-mail: yakupbaev_alisher@gmail.com

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, ayollar kurashlari, saralash, sportga yo‘naltirish, ilmiy-nazariy tahlil, qizlarni tanlash, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik xususiyatlar, individual yondashuv, mashg‘ulot jarayoni, sport natijalari, monitoring va nazorat, sport mahorati.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, женская борьба, отбор, спортивная ориентация, научно-теоретический анализ, отбор девушек, физическая подготовка, функциональное состояние, технико-тактическая подготовка, психологические особенности, индивидуальный подход, тренировочный процесс, спортивные результаты, мониторинг и контроль, спортивное мастерство.

Keywords: Physical education, sports, women's wrestling, selection, sports orientation, scientific and theoretical analysis, selection of girls, physical training, functional state, technical and tactical training, psychological characteristics, individual approach, training process, sports results, monitoring and control, sportsmanship.

Dolzarbligi: Jahon miqyosida ayollar kurashi turlarining inson jismoniy rivojlanishiga qo‘shayotgan hissasini chuqur o‘rganish, uning sport etikasi tamoyillarini to‘liq namoyon etishdagi o‘rni, samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda yanada takomillashtirishga qaratilgan keng ko‘lamli tadqiqotlar olib borilmoqda. Xususan, kurash turlariga qizlarni saralash jarayonida ularning funksional holati, jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasiga tayanuvchi ilmiy asoslangan tizim shakllantirilgan.

Bugungi kunda ayollar kurashi turlarini chuqur o‘rganish va o‘qitish jarayonlarini jahon darajasida yanada ommalashtirish, yosh sportchilarni samarali saralash va to‘g‘ri yo‘naltirish, ularning jismoniy ko‘rsatkichlarini aniq baholash usullarini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishish davrini oldindan prognoz qilishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish zarurati saqlanib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga sport kurashchi qizlarni saralash va yo‘naltirish metodologiyasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: ayollar kurash turlariga saralash va yo‘naltirishda nazorat testlari natijalarini avtomatlashtirish, vazn toifalari bo‘yicha jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik me’yorlarini baholashga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan kompyuter (Web) dasturini ishlab chiqish;

yuqori malakali kurashchi qizlarni antropometrik ko‘rsatkichlarining model xususiyatlarini o‘rganish asosida ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va ayollar kurashi turlariga yo‘naltirish mexanizimini ishlab chiqish;

ayollar kurashi turlariga saralashda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun jismoniy sifatlarni baholash talab mezonlarini ishlab chiqish;

turli toifali sport kurashchilarini erkin, yunon-rum, dzyudo, kurash va belbog‘li kurash turlariga saralash va yo‘naltirishga mo’ljallangan baholash mezonlarini ishlab chiqish.

tayyorlarlikning turli bosqichlariga shug‘ullanuvchilarni maqsadli saralashda texnik ko‘rsatkichlarni majmuaviy nazorat qilish mexanizmlarini ishlab chiqish va samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni ilmiy tahlil qilish, pedagogik tajriba, anketa so‘rovnoma, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik testlar, instrumental uslub, (“Вмэн рэп”, “Spirometr spiro usb”, “Maxsus osma qo’girchoq polvon”) va matematik statistika formulalar va usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

ayollar kurashi turlariga saralash va yo’naltirishda nazorat test natijalarini avtomatlashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini maxsus kompyuter (Web) dasturi va “Innovatsion qo‘g‘irchoq polvon” dan foydalanib umumiy, maxsus, funksional tayyorgarligini monitoring qilish tizimi ishlab chiqilgan;

yuqori malakali kurashchi qizlarni antropometrik ko‘rsatkichlarining model xususiyatlari o‘rganish asosida yosh qizlarni “ВМЭН РЭП” apparatida vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarini aniqlash orqali yosh kurashchi qizlarni o‘sish va rivojlanish dinamikasini bashorat qilishga erishilgan;

Jismoniy tarbiya va sportda qizlarni sport turlariga saralash muammolarini o‘rganish uzoq vaqt mustaqil fanga aylantirilgan. Qiz yoki o‘smirning imkoniyatlarini bashorat qilishda murabbiy morfologik va funksional tadqiqotlarning zamonaviy usullariga tayanadi, kelajakda muvaffaqiyatli sport ixtisoslashuvi umidi bilan shaxsning rivojlanishi mumkin bo‘lgan modelini yaratadi. Erta sportga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish masalalari hozirgi kunda mamlakatimiz hamda, xorijiy mutaxassislarni diqqat-e'tiborini o‘ziga jalb etmoqda. Mavjud ma'lumotlarga qaramay, iste'dodli qizlarni qidirish doimiy ravishda amalga oshiriladi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, sport saralovining ikkinchi bosqichining asosiy vazifasi qizlar va o‘spirinlarning mukammallikka yaroqliligini aniqlash jarayoni amalga oshiriladi (1-jadval).

1-jadval

Sportga saralash bosqichlari va vazifalari

Sportga saralash bosqichlari	
Bosqichi	**Vazifalar**
Birlamchi (dastlabki)	1. Jismoniy faollik darajasini baholash 2. Moyilliklarni aniqlash 3. Motivatsiyani aniqlash 4. sport maktablariga saralov
Chuqur tekshirish (ikkilamchi tanlov)	1. Sport turlariga saralash uchun yaroqliligini aniqlash muayyan 2. Psixofiziologik belgilarni baholash 3. Sport natijalarining o‘sish sur’atlarini aniqlash
Sport yo‘nalishi	1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini chuqur o‘rganish 2. Tor sport ixtisosligini aniqlash

Terma jamoalarga saralov	1. Sport mahorati darajasini baholash 2. O‘smirlar va yoshlar terma jamoalariga saralash

L.P. Sergiyenko tomonidan ilgari surilgan sport saralovi: nazariya va amaliyot muayyan sport turida bosqichning davomiyligi 3-6 oy davomida bu vaqtda sport maktabi rivojlanishini baholashi kerak qobiliyatlari va psixofiziologik xususiyatlari aniqlash zarur bo‘ladi. Yosh qizlarni aniqlashga alohida e‘tibor qaratilmoqda ayollar kurashidagi faollik va qat’iyatlilik, fidoyilik, musobaqalar vaqtida safarbar qilish qobiliyati va boshqalar tushuniladi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, saralovning tibbiy va biologik mezonlari bo‘lishi kerak sportchining sog‘lig‘i, uning biologik yoshi, morfofunksional xususiyatlar, funksional va hissiy tizimlarning holati, yuqori asabiy faoliyatni rivojlantirishning individual xususiyatlari. Ushbu bosqichda test sinovlarida natijalarning o‘sish sur’atlariga e’tibor qaratish, qizlarni sport maktablariga qabul qilish to‘g‘risida qaror qabul qilindi. Saralovning uchinchi bosqichida (sport yo‘nalishi bosqichi) davom etadi. Bir necha yil (mualliflar ushbu bosqichning aniq davomiyligini nomlay olmaydilar) yosh sportchi qizning tor sport ixtisosligi aniqlanadi. Qanday qilib va oldingi bosqichlarda pedagogik kuzatishlar amalga oshiriladi, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, tibbiy-biologik, sotsiologik tadqiqotlar orqali amalga oshiriladi.

Saralovning to‘rtinchi bosqichida rivojlanishni har tomonlama o‘rganish davom etmoqda kuch qobiliyatlari va sport mahorati darajasi baholanadi. Bu yerda asosiy vazifa – yoshlarni saralash va guruhlarni to‘ldirish, ixtiyoriy sport maktablari faoliyatini qo’llab-quvvatlash. Sport saralovining uch bosqichini ko‘rib chiqamiz: Birinchi bosqichda faqat sog‘liq holatini baholash, ularning yoshi boshlash uchun eng maqbuldan unchalik farq qilmaydigan narsalar bilan shug‘ullanish tanlangan sport turiga tayyorgarlik talab qilinadi. Sport talablariga muvofiqligi, yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak tizimlarining turishi, genetik-sport faoliyatiga moyillik, mashg‘ulotlarga motivatsiya ikki-uch oydan keyin baholanadi.

Ko‘plab soha mutaxassislari jumladan, Yevropa mamlakatlarida qizlarni sport turlariga saralash bir qator qulay ekanligini ko‘rish mumkin. Yevropa mamlakatlarida qizlarni sport turlariga yo‘naltirishda o‘z murabbiyi tavsiyasi kerak bo‘ladi. Faqat guruh bilan doimiy ishlaydigan murabbiy dam olishni o‘tkazishi kerak. Past daraja koordinatsiyali qizlar, odatda, dastlabki bir necha oylik mashg‘ulotlardan so‘ng aniqlanadi. Agar ko‘zdan kechirish kuzatish usuli bo‘lsa, turli testlarni qo‘llash mumkin.

Buning asosiy sababi qizlarni qobiliyati va iqtidoridan kelib chiqib mashg‘ulotlarda har bir qizga individual yondashishligi kuzatilgan. Masalan suzish bo‘yicha Germaniya ayollar terma jamoasi murabbiylari bevosita o‘z o‘quvchilarining xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari, avvalo, eng qobiliyatlilarini saralab, ixtisoslashtirilgan sport maktablariga yuboradigan maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining yuqori malakasiga bog‘liq ekanligini ta'kidlaydi. Bu bo‘yicha G‘arbiy Yevropa mamlakatlariga nisbatan suzush uchun maxsus havzalar sonining ozligiga qaramasdan. Boshqa tomondan, Braziliya, Kanada, Avstraliya va Qo‘shma Shtatlarda bolalar murabbiylari va maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining keskin etishmasligi va malakasini past ekanligi bilan bog‘lashmoqda. Masalan, AQShning ayrim shtatlarida bitiruvchilar oliy ma'lumotli diplomga ega bo‘lsa, u maxsus jismoniy tarbiya olganmi yoki hech bo‘lmaganda pedagogik ta’lim olishidan qat'iy nazar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lib ishlashi mumkin deb hisoblanadi. Shuning uchun maxsus ma'lumotga ega bo‘lmagan sobiq kurashchi qizlar ko‘pincha bu ishga jalb etiladi. Hozirgi kunda ularning malakasini oshirish uchun sport fiziologiyasi va tibbiyotining asoslari, o‘qitish usullarining umumiy tushunchalarini belgilab beruvchi ommaviy tartibda maxsus dastur va qo‘llanmalar chop etilmoqda.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport tizimida, ayniqsa sport kurashlarida saralash va yo‘naltirish jarayonlarini ilmiy-nazariy asosda tashkil etish yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, samarali saralash tizimi sportchi qizlarning morfo-funksional xususiyatlari, jismoniy sifatlari, psixologik barqarorligi hamda texnik-taktik imkoniyatlarini kompleks baholashga asoslanishi zarur.

Shuningdek, ayollar kurashlarida yo‘naltirish jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish, ya’ni sportchining yosh xususiyatlari, qobiliyati va ixtisoslashuviga mos ravishda mashg‘ulotlarni rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy-nazariy tahlil

natijalari saralashning ko‘p bosqichli tizimini qo‘llash, uzluksiz monitoring va nazorat qilish, shuningdek, zamonaviy pedagogik hamda sport texnologiyalaridan foydalanish zarurligini tasdiqlaydi.

Ayollar kurashlariga saralash va yo‘naltirishning ilmiy asoslangan tizimini takomillashtirish nafaqat qizlar tayyorgarligining samaradorligini oshiradi, balki iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularning sportdagi salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish hamda milliy sport rivojiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-son qarori / www.lex.uz.
2. Xamidjanov A. (2024). Sport kurashi turlariga saralash va erta yo‘naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o‘yinlardan foydalanish metodlari. Farg'ona davlat universiteti, 2024 1, B. 19-23.
3. Абдурааулова Г.Б. Ёш қиличбозларнинг ёшга оид ҳаракат потенциясининг динамикаси. “Фан-спортга”, Т., 2016, № 3., Б. 3-8.
4. Yakupbaev, A. A., & Genjeevich, A. I. (2024). Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlikni oshirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, *4*(3-2), 202-206.
5. Alimbaevich, Y. A., & Mukhtarovna, A. D. (2022). Influence of Free Wrestling on Physical Student Development in Karakalpakistan. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, *7*, 93-95.
6. Yakupboev, A. (2023). О корреляционной взаимосвязи физической подготовленности квалифицированных борцов-вольников 15-16 лет с функциональными показателями. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, *1*(3), 48-53.
7. Якупбаев, А.А., & Абдуллаева, Д. М. (2022). Психологическая подготовка борцов в спортивной борьбе. In Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования (pp. 631-632).
8.

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

ЖАРЫЛКАПОВ УЛУГБЕК БАХАДЫРОВИЧ
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Ўзбекистон

Калит сўзлар: аёллар кураши, бошланғич тайёргарлик босқичи, техник тайёргарлик, тик турган ва партер ҳолати, сўровнома.

Ключевые слова: женская борьба, этап начальной подготовки, техническая подготовка, стойка и партер, анкетирование.

Keywords: women’s wrestling, initial training stage, technical training, standing and ground position, questionnaire.

Долзарблиги: Дунёда аёллар кураши ёзги Олимпия ўйинлари дастурига киритилган енг машҳур ва оммавий спорт турларидан бири бўлиб, дунёнинг барча бешта қитъасида шуғулланувчи минглаб спортчи қизлар фаолият юритмоқда. Аёллар курашида рақобатнинг кучайиши бошланғич тайёргарлик босқичидан тортиб олий спорт маҳорати босқичигача бўлган барча босқичларни бошқаришнинг ташкилий ва услубий жиҳатдан самарадорлигини ошириш йўлларини излаб топиш талабини қўймоқда. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш ҳамда ўқув-машғулот юклама меъёрларини тўғри баҳолаш технологияси илмий жиҳатдан етарлича очиб берилмаган. Бу еса мутахассислар томонидан илмий асосланган изланишлар олиб боришни тақозо етмоқда.

Спорт натижаларининг бугунги кунда бошланғич тайёргарлик боскичида мураббийларнинг касбий сифатларига, уларнинг билими ва амалий кўникмаларига юқори талаблар қўяди. Чунки спортнинг янада ривожланиб боришига туртки бўлаётган ёшлар Олимпия

ўйинлари спортчилар учун халқаро кўп тоифали мусобоқа бўлиб, спорт захираларини тайёрлашнинг ниҳоятда муҳим базаси ҳамда тарбиянинг универсал воситаси сифатида спортнинг бошланғич тайёргарлик босқичини самарали ташкил этишнинг, ўқув-машғулоти ишларининг янада оқилона ташкилий шакллари восита ва услубларини излашни талаб қилади.

Сўнгги йилларда мусобақа беллашувлари мазмуни, мусобақалар регламентида жиддий ўзгаришлар юз бермоқда, болаларга мураккаб техник-тактик харакатлар, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш услубиятини ўргатишнинг хусусиятлари тўғрисидаги тасаввурлар ҳам ўзгарди. Замонавий курашда беллашув вақти қисқарди, кураш жараёни жадалроқ ва тезроқ ўтишни бошлади, тўхтовсиз ҳужум қилиш рағбатлантирилмоқда. Бу курашчилардан техник-тактик масалаларни жуда тез ҳал қилиш ва муайян ҳужумкор комбинацияли хатти-харакатларни қўллашни талаб етади. Бироқ, мавжуд техник-тактик тайёргарлик услубияти замонавий курашнинг талабларини йетарли даражада ҳисобга олмайди. Эркин курашчи қизларни бошланғич тайёргарлигида техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу ҳар бир спортчи қизларнинг келгуси ўқув-машғулот босқичи, спорт маҳорати босқичи ва олий спорт маҳорат босқичларига яхши тайёргарлик кўришлари учун амалий дастур бўлиб хизмат қилади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида эркин курашчи қизларнинг техник ҳаракатларини ўргатиш юзасидан илмий тадқиқот ишларини олиб боришни мақсад қилдик.

Аёллар кураши бўйича иш олиб боруви тренерларнинг анкета саволларига берган жавобларидан келиб чиқган ҳолда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларга асосий техник усулларни ўргатишнинг кетма-кетлиги аниқланди. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизлар тик турган ҳолатида тўққизта усулни ва партер ҳолатида тўққизта усулни жами ўн саккизта усулларни ўзлаштириб олишлари зарур.

Мураббийларнинг аксарияти шундай фикрдаки, биринчи ўқув йили учун техник усулларни тик туриш ҳолатида қуйидаги тавсифлар билан ўргатишни бошлаш керак: қўлидан тортиб партер ҳолатига ўтказиш, кўл остидан шўнғиб партер ҳолатига ўтказиш, бўйин ва қўлини бириктириб олд тепадан ушлаб тортиб партер ҳолатига ўтказиш.

Иккинчи ўқув йили учун техник усулларни тик туриш ҳолатида қуйидаги тавсифлар билан ўргатишни бошлаш керак: қўлини бўйинга ўраб партер партер ҳолатига ўтказиш, ёнига қадам ташлаб оёқларни ушлаб партер ҳолатига ўтказиш, елкадан ошириб ташлаш.

Учинчи ўқув йили учун техник усулларни тик туриш ҳолатида қуйидаги тавсифлар билан ўргатишни бошлаш керак: елкалардан ошириб ташлаш, белдан ошириб ташлаш, қўлини бўйинга ўраб ташлаш. (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Эркин курашчи қизларга тик турган ва партер ҳолатидаги техник усулларни ўргатиш кетма-кетлиги

№	Тик турган ва партер ҳолатидаги усулларнинг номи	Усулларга ўргатиш мураккаблиги
Биринчи ўқув йилида тик турган ҳолатида усуллар кетма-кетлиги		
1	Қўлидан тортиб партер ҳолатига ўтказиш	1
2	Қўл остидан шонғиб партер ҳолатига ўтказиш	2
3	Бўйин ва қўлини бириктириб олд тепадан ушлаб тортиб партер ҳолатига ўтказиш	3
Иккинчи ўқув йилида тик турган ҳолатида усуллар кетма-кетлиги		
4	Қўлини бўйинга ўраб партер ҳолатига ўтказиш	1
5	Ёнига қадам ташлаб оёқларни ушлаб партер ҳолатига ўтказиш	2
6	Елкадан ошириб ташлаш	3
Учинчи ўқув йилида тик турган ҳолатида усуллар кетма-кетлиги		
7	Елкалардан ошириб ташлаш	1
8	Белдан ошириб ташлаш	2
9	Қўлини бўйинга ўраб ташлаш	3

Эркин курашчи қизлар томонидан олиб бориладиган беллашувларда ҳужум харакатлари катта муваффақият келтиради. Уларни бажаришда спортчи қизлар беллашув олиб боришнинг юзага келаётган ҳолатларга мос бўлган воситаларини танлаш ва харакатларни бажаришни бошлаш учун энг қулай вақтни белгилаш билан боғлиқ бўлган нисбатан катта бўлмаган техник нуқсон хатоларга йўл қўядилар.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижасига кўра ўрганилаётган эркин курашчи қизларнинг тик турган ва партер ҳолатидаги бажариладиган техник усулларнинг кетма-кетлиги ва ўзаро ҳаракатига асосланган бошланғич тайёргарлик босқичда услуб ва воситаларини такомиллаштириш кетма-кетлиги аниқланди. Бошланғич тайёргарлик босқичдаги эркин курашчи қизларга авал туриш ҳолатларини ўргатиш кейинчалик тик ва партер ҳолатида техник усулларни ўзлаштириш қуйидаги кетма-кетликда ўрганишда анча самарали бўлади: аввал ҳужумларни, кейин ҳимояни, ундан кейин қарши ҳужумларни бажаришни ўрганиш зарур. Шундан кейин кўникмаларни ўзлаштириш ва бошқа ҳолатга ўтиш керак.

Адабиётлар:

1. Б.Сатипов. Бошланғич тайёргарлик босқичида эркин курашчиларга техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш муаммолари. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2022. № 06. Б.38–41.

2. Якупбаев А.А. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси // “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2025. №3. Б. 79–82.

3. Сатипов Б.А. Дастлабки тайёргарлик босқичида эркин курашчиларда жисмоний сифатларни боғлиқли ривожланиш ва асосий усулларини шакллантириш // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 58 б.

4. Жарылкапов, У. Б., & Жолдасов, А. (2022). Тактическая подготовка борцов женщин. In Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования (pp. 532-534).

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDOCHI QIZLARGA TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISHDA INDIVIDUALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Berdaxova Nursulu Gagarin qizi

Kalit so‘zlar: dzyudo, texnik tayyorgarlik, individuallashtirish, sportchi qizlar, mashg‘ulot metodikasi, boshlang‘ich tayyorgarlik, texnik harakatlar.

***Ключевые слова*:** дзюдо, техническая подготовка, индивидуализация, спортсменки, методика тренировок, начальная подготовка, технические действия.

Keywords: judo, technical training, individualization, female athletes, training methodology, initial training, technical movements.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, dzyudo sport turida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish sportchilarning kelajakdagi natijalarini belgilab beradi. Ushbu bosqichda shakllangan texnik ko‘nikmalar sportchining keyingi tayyorgarlik jarayonida mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Dzyudo sport turi murakkab koordinatsion harakatlarga boy bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, muvozanat, kuch va chidamlilikni talab qiladi. Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, qiz sportchilar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlari, fiziologik rivojlanishi, psixologik holati va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur[2].

Individuallashtirish metodikasi sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Bu metodika har bir sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Natijada texnik harakatlarni o‘zlashtirish jarayoni tezlashadi va mashg‘ulot samaradorligi oshadi.

Mazkur maqolaning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatishda individuallashtirish metodikasini takomillashtirishning nazariy asoslarini tahlil qilishdan iborat. Sport mashg‘ulotlari nazariyasida individuallashtirish metodikasi muhim o‘rin tutadi. Ko‘plab olimlar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ta’kidlaganlar. F.A. Kerimovning tadqiqotlarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishi qayd etilgan[1]. L.P. Matveev sport trenirovkasi nazariyasida sportchilarning yosh va funksional imkoniyatlarini hisobga olish mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri taqsimlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi.

N.G. Ozolin sport trenirovkasi tizimida texnik harakatlarni o‘rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv muhimligini asoslab bergan[3]. V.N. Platonov esa sportchilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvni qo‘llash yuqori natijalarga erishishda muhim omil ekanligini ko‘rsatgan[4].

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda ham dzyudo sport turida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda individuallashtirilgan metodika samarali ekanligi qayd etilmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning harakat koordinatsiyasi, tezligi va psixologik tayyorgarligini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatish murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat koordinatsiyasi, psixologik tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Individuallashtirish metodikasining asosiy mohiyati har bir sportchining imkoniyatiga mos mashg‘ulotlarni tashkil etishdan iborat. Bu metodika orqali texnik harakatlarni o‘zlashtirish samaradorligi oshadi va sportchilarning rivojlanishi tezlashadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochi qizlarga quyidagi texnik harakatlar o‘rgatiladi: to‘g‘ri turish, muvozanatni saqlash, ushlash texnikasi, yiqilish texnikasi, tashlash usullari va himoya harakatlari. Ushbu texnik elementlarni o‘rgatishda oddiydan murakkabga tamoyiliga amal qilish zarur.

Individuallashtirish metodikasini takomillashtirishda mashg‘ulot yuklamasini differensial taqsimlash muhim o‘rin tutadi. Sportchilar jismoniy tayyorgarligiga qarab guruhlarga ajratiladi va har bir guruh uchun alohida mashg‘ulot rejasi ishlab chiqiladi. Bu esa texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirishga yordam beradi. Shuningdek, individual mashqlar tizimini qo‘llash ham muhim hisoblanadi. Har bir sportchining kamchiliklarini aniqlab, aynan shu yo‘nalishda qo‘shimcha mashqlar beriladi. Bu yondashuv texnik xatolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Psixologik yondashuv ham individuallashtirish metodikasining muhim qismi hisoblanadi. Dzyudochi qizlar bilan ishlashda ularning ruhiy holatini nazorat qilish, motivatsiyasini oshirish va mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirish zarur. Rag‘batlantirish va individual suhbatlar orqali sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi. Muntazam pedagogik nazorat olib borish ham muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati doimiy tahlil qilinadi va kerakli tuzatishlar kiritiladi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatishda individuallashtirish metodikasini qo‘llash mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirishga xizmat qiladi. Individuallashtirilgan metodika sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirish va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi. Shu sababli dzyudo sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individuallashtirish metodikasini keng qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2018.
2. Abdullayev A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.

3. Ozolin N.G. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moscow, 2002.
4. Platonov V.N. Sport tayyorlash tizimi. – Kiev, 2004.

YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH

RAZAXOV KOPBERGEN DAULETBAYEVICH
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: O‘stiruvchi yuklama, barqarorlashtiruvchi yuklama, yurak qisqarishining tinch holatdagi soni, yurak qisqarishining maksimal soni, yurak qisqarish zahirasi, yurak qisqarishining ishchi o‘sishi, yurak qisqarishinig nisbiy o‘sishi.

Ключевые слова: Ускорительная нагрузка, стабилизирующая нагрузка, число сердечных сокращений в покое, максимальное число сердечных сокращений, резерв сердечных сокращений, рабочее увеличение сердечных сокращений, относительное увеличение сердечных сокращений.

Keywords: Increasing load, stabilizing load, resting heart rate, maximum heart rate, reserve heart rate, working increase in heart rate, relative increase in heart rate.

Kirish. Dunyoda barcha sport turlari kabi kurash sport turning jadal rivojlanib borayotganligi barchamizga ma’lum. Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida yosh sportchilarni mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiq etish borasida ko‘plab imliy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning sportdagi natijalari shiddat bilan o‘sishi ushbu sohada hozirgi kun talablariga mos o‘quv mashg‘ulotlarini tashkillash va o‘tkazish uchun eng qulay tizimini ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda. Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni zamon talablariga mos tarzda tashkillash bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyotini takomillashtirish dunyo miqyosdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Jahon sport amaliyotida kurashi sport turi bo‘yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlarning soha mutaxassislari va olimlari tomonidan dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonini zamon talablariga mos holda takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan vositalarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tadbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilishni o‘rganish orqali amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida tajriba guruhi 18 nafar, Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 12-13 yoshli kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan. Tadqiqotni tashkil etishda asosiy etibor tajriba nazorat guruhidagi sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratildi. Olingan natijlar asosida umumiy o‘rtacha (tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olindi.

Tadqiqot yakunidagi Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Quyida barcha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan (1-jadvalga qarang).

(1-jadval)

12-13 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining tadqiqot boshi va yakunidagi natijalari

№	Sinovlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		TB	TO	O‘sish %	TB	TO	O‘sish %
1	60 m yugurish (soniya)	10.57	9.96	5.7 %	10.80	9.20	14.8 %
2	3x10 mokisimon yugurish (soniya)	8.53	8.15	4.4 %	8.74	7.79	10.8 %
3	Turnikda tortilish (marta)	3.34	5.38	61 %	2.92	6.94	137.6 %
4	1000 metr masofaga yugurish (daq. soniya)	5.41	4.58	21.6 %	5.70	4.04	29.1 %
5	Gimnastika orindigidan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga (sm) hisoblanadi)	5.63	9.5	68.7%	5.09	11.09	117.8 %

Eslatma: Ushbu jadvalda **NG**- nazorat guruhi, **TG**-tajriba guruhining **TB**-tadqiqot boshi, **TO**-tadqiqot oxiridagi natijalari bayon etilgan.

Tajriba guruhidagi 11-12, 12-13 yoshli kurashchilarda yil davomida Garvard step-testini bajarıshga YQChning reaksiyasi sezilarli darajada o‘zgarishsiz qolib, taxminan 49,8–45 zarb/daq atrofida saqlangan (2-jadvalga qarang). Yosh kurashchilarda muntazam mushak mashqlarining birinchi yili davomida YQChning mushak yuklamasiga reaksiyasi sentyabrdan yanvar oyigacha 49,8 dan 46,8 zarb/daq gacha, yanvardan maygacha esa 46,8 dan 45,7 zarb/daq gacha kamaydi. Kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv- mashg‘ulotlarining ikkinchi yilida (12–13 yoshda) YQChning mushak yuklamasiga reaksiyasi ancha past bo‘lib, o‘rtacha 43,2–40,4 zarb/daq ni tashkil qildi.

2-jadval

Tajriba guruhidagi 11-13 yoshli kurashchilarning yurak qisqarish chastotasi (zarb/daq) mashg‘ulot yuklamasidan oldin va Garvard step-testini bajargandan keyin tiklanish davrida yurak qisqarishlari chastotasi ko‘rsatkichlari

Shug‘ullanish vaqti, yil	Tadqiqot o‘tkazilgan vaqt	YuQCh mashg‘ulot yuklamasidan oldin	YuQCh mashg‘ulot yuklamasidan keyin	Yuklamadan keyingi tiklanish davrida yurak qisqarishlar chastotasi				
				1 daq	2 daq	3 daq	4 daq	5 daq
11-12 yosh	Sentyabr	84,6	135,4±2,1	126,3	117,1	105,1	99,7	97,3
	Yanvar	82,4	130,2±1,3	124,6	116,4	107,2	100,3	95,3
	May	78,4	125,1±3,2	119,2	114,3	106,6	98,7	92,5
12-13 yosh	Sentyabr	77,1	121,3±2,8	115,2	108,4	98,8	92,2	89,6
	Yanvar	75,5	118,8±1,9	107,7	100,5	94,6	91,8	88,7
	May	73,2	114,6±1,6	108,3	99,4	93,7	90,9	87,5

Shunday qilib, kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida yurak qisqarishlar chastotasining (YQCh) standartlashtirilgan jismoniy

yuklamaga bo‘lgan reaksiyasi pasayadi. Biroq, YQCh reaksiyasining eng sezilarli pasayishi yosh kurashchilarda mashg‘ulotlarning birinchi yillarida kuzatildi. Bundan tashqari, kurash sport turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanishning aynan shu davrlarida sportchi bradikardiyasining shakllanishi eng yaqqol namoyon bo‘ldi.

Xulosa. Yuqoridagi keltirilgandan xulosa sifatida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga beriladigan mashg‘ulot yuklamalarini tizimli oshirib borish, umum pedagogik va maxsus prinsiplarga tayangan holda mashg‘ulot o‘tkazish kabilarga alohida etibor qaratish lozim.

Kurash sport turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanayotgan sportchilarda yurak qisqarishlar chastotasining (YQCh) eng sezilarli pasayishi mashg‘ulotlarning birinchi yilida kuzatiladi. Sportchilarning shug‘ullanish vaqti ortishi bilan yosh kurashchilarda yurak qisqarishlar chastotasining standartlashtirilgan jismoniy yuklamaga bo‘lgan reaksiyasi sezilarli darajada pasayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.

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

10. Жиянов О.М. Бошланғич тайёргарлик босқичда ёш қўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш// Fan – sportga №4/2023. B-50-52.

11. Ибрагимов, И.Ф. Особенности изменений показателей насосной функции сердца у мальчиков 8-14 лет, систематически занимающихся греко-римской борьбой / И.Ф. Ибрагимов // Автореф. дисс. … канд. биол. наук: 03.03.01:Тат. гос. гум.-пед. ун-т. – Казань, 2010. – 23 с.

12. Ибрагимов, И.Ф. Изменение частоты сердечных сокращений в покое, у мальчиков 8-14 лет, регулярно занимающихся греко-римской борьбой / И.Ф. Ибрагимов, Т.С. Власова, А.М. Садыкова [и др.] // Научно-практический журнал «Учёные записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана». – 2019. – Т.237 (I). – С. 72-77.

ZAMONAVIY SPORT BOSHQARUVINING VA RAQAMLI TEXNALOGYALARNING UZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sultamuratov Djumamurat
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi, dotsent

Sadullaeva Guli
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Dzyudo yo‘nalishi 2-bosqich talabasi
Elektron pochta: gulisadullaeva99@gmail.com

Kalit so‘zlar: sport boshqaruvi, raqamli texnalogiyalar, axbotot tizimi, sun’iy intellekt, sport tashkilotlari.

Ключевые слова: управление спортом, цифровые технологии, информационная система, искусственный интеллект, спортивные организации.

Key words: sports management, digital technologies, information system, artificial intelligence, sports organizations.

Kirish. Hozirgi kunda sport sohasini samarali tashkil etish va rivojlantirishda zamonaviy boshqaruv tizimlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi sport boshqaruvi jarayoniga ham yangi imkoniyatlar olib kirdi. Raqamli texnologiyalar yordamida sport tashkilotlari faoliyatini rejalashtirish, sportchilar natijalarini kuzatish, musobaqalarni boshqarish va ma’lumotlarni tezkor tahlil qilish imkoniyati kengaydi.

Sport boshqaruvida raqamli tizimlardan foydalanish boshqaruv samaradorligini oshirib, vaqt va resurslarni tejashga xizmat qiladi. Shu sababli sport sohasida raqamli texnologiyalarni joriy etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport boshqaruvi tizimi an’anaviy boshqaruv usullaridan farqli ravishda innovatsion yondashuvlarga asoslanadi. Bugungi kunda sport tashkilotlari faoliyati nafaqat sport natijalariga, balki boshqaruv samaradorligi, axborot almashinuvi tezligi va strategik rejalashtirish darajasiga ham bog‘liq bo‘lib qolmoqda. Shu jihatdan raqamli texnologiyalar sport sohasida boshqaruvning yangi modelini shakllantirishga xizmat qilmoqda.

Raqamli transformatsiya jarayoni sport tashkilotlarida ma’lumotlarni yig‘ish, qayta ishlash va tahlil qilish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirdi. Avvallari murabbiy va rahbarlar asosan kuzatuv va tajribaga tayangan holda qaror qabul qilgan bo‘lsa, hozirgi davrda statistik ma’lumotlar, elektron monitoring tizimlari hamda analitik dasturlar asosiy vositaga aylanmoqda. Bu esa boshqaruv jarayonining aniqligi va obyektivligini oshiradi.

Sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilishda ham raqamli texnologiyalar muhim o‘rin egallaydi. Maxsus sensor qurilmalar, mobil ilovalar va monitoring tizimlari orqali yurak urish tezligi, yuklama darajasi, tiklanish jarayoni va mashg‘ulot samaradorligi haqida aniq ma’lumotlar olinadi. Ushbu ma’lumotlar murabbiylarga mashg‘ulot dasturlarini individual tarzda rejalashtirish imkonini beradi hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, zamonaviy sport boshqaruvida axborot tizimlari muhim boshqaruv vositasi sifatida qo‘llanilmoqda. Elektron ma’lumotlar bazalari sportchilar, murabbiylar, musobaqalar va natijalar haqidagi axborotni yagona platformada jamlash imkonini yaratadi. Bu esa tashkilot ichida axborot almashinuvini tezlashtirib, boshqaruv jarayonining shaffofligini ta’minlaydi.

Raqamli texnologiyalarning yana bir muhim yo‘nalishi — sun’iy intellektdan foydalanishdir. Sun’iy intellekt tizimlari sport o‘yinlarini tahlil qilish, taktika va strategiyalarni baholash hamda kelajakdagi natijalarni prognoz qilish imkoniyatini beradi. Natijada murabbiylar va sport menejerlari yanada asoslangan qarorlar qabul qilish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar sport marketingi va boshqaruv kommunikatsiyalarini ham rivojlantirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn platformalar va raqamli media vositalari orqali sport tashkilotlari muxlislar bilan bevosita aloqa o‘rnatadi, sport tadbirlarini targ‘ib qiladi hamda sport iqtisodiyotining rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shu orqali sport sohasi nafaqat jismoniy faoliyat, balki iqtisodiy va axborot tizimi sifatida ham rivojlanmoqda.

Zamonaviy sport boshqaruvida raqamli texnologiyalarni joriy etish bir qator muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan, texnik infratuzilmaning yetarli emasligi, mutaxassislarning raqamli ko‘nikmalari pastligi hamda axborot xavfsizligi masalalari dolzarb hisoblanadi. Shu sababli sport tashkilotlarida raqamli savodxonlikni oshirish, mutaxassislarni qayta tayyorlash va zamonaviy texnologiyalarni bosqichma-bosqich joriy etish muhim vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, zamonaviy sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalar o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, sport tizimining yangi rivojlanish bosqichini belgilab bermoqda. Raqamli vositalar yordamida boshqaruv samaradorligi oshib, sportchilarning tayyorgarlik darajasi yanada mukammallashmoqda. Shu sababli ushbu yo‘nalishni ilmiy jihatdan o‘rganish va amaliyotga keng joriy etish bugungi kun sport sohasining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Taqdiqot maqsadi. Sport boshqaruvi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning ahamiyatini tushuntirish, ularning sport tashkilotlari va sportchilarning samaradorligini oshirishdagi rolini ko‘rsatish.

Shuningdek, tadqiqotning asosiy maqsadi zamonaviy sport boshqaruvida raqamli texnologiyalar, axborot tizimlari va sun’iy intellektdan foydalanishning samaradorligini tahlil qilish hamda ularning boshqaruv jarayoniga ta’sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot davomida sport tashkilotlarida raqamli vositalardan foydalanish orqali boshqaruv sifatini oshirish, qaror qabul qilish jarayonini optimallashtirish va sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish imkoniyatlari o‘rganiladi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali sport tashkilotlarining innovatsion rivojlanish yo‘nalishlarini aniqlash ham tadqiqotning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. nazariy tahlil – ilmiy adabiyotlar, maqolalar, internet manbalar va statistik ma’lumotlarni o‘rganish hamda empirik usullar – so‘rovnoma, intervyu, kuzatuv va eksperiment orqali ma’lumot yig‘ish, bundan tashqari taqqoslash usuli – turli sport tashkilotlari yoki

raqamli tizimlar samaradorligini solishtirish, tahlil va sintez – yig‘ilgan ma’lumotlarni umumlashtirish va xulosalar chiqarish. Tadqiqotni tashkil etish jarayonida kompleks ilmiy yondashuvdan foydalanildi. Jumladan, tizimli yondashuv asosida sport boshqaruvi jarayoni yagona boshqaruv tizimi sifatida o‘rganildi. Statistik tahlil usuli yordamida sport tashkilotlari faoliyatiga oid ko‘rsatkichlar tahlil qilindi hamda raqamli texnologiyalarni qo‘llash natijasidagi o‘zgarishlar baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalar sport boshqaruvi jarayonini sezilarli darajada samarali qiladi. Onlayn platformalar, mobil ilovalar va video tahlil vositalari yordamida sportchilar faoliyati, musobaqalar natijalari va mashg‘ulot yuklamalari aniq va tezkor kuzatiladi. Muhokama shuni ko‘rsatadiki, raqamli tizimlardan foydalanish boshqaruv qarorlarini tezroq va asosli qabul qilishga imkon beradi, sport tashkilotlari resurslarini tejaydi va sportchilarning natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tizimlarni joriy etishda xodimlar malakasi va texnologik infratuzilmaning yetarliligi muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Raqamli texnologiyalar sport boshqaruvida samaradorlikni oshirish, natijalarni tezkor tahlil qilish va resurslarni tejash imkonini beradi. Ularning joriy etilishi sport tashkilotlari faoliyatini yaxshilaydi va sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi. Shu sababli zamonaviy sport boshqaruvida raqamli tizimlardan foydalanish dolzarb va muhim ahamiyatga ega. Xulosa qilib aytganda, zamonaviy sport boshqaruvi tizimida raqamli texnologiyalar, axborot tizimlari hamda sun’iy intellektdan foydalanish sport sohasining samaradorligini sezilarli darajada oshirmoqda. Raqamli platformalar yordamida sport tashkilotlarida boshqaruv jarayonlari tezlashib, ma’lumotlarni tahlil qilish va qaror qabul qilish jarayoni yanada aniq va samarali amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalar sportchilar tayyorgarligini monitoring qilish, musobaqa natijalarini tahlil etish va boshqaruv faoliyatini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Axborot tizimlari orqali ma’lumotlarning shaffofligi ta’minlanib, boshqaruvda zamonaviy yondashuvlar shakllanmoqda.

Shuningdek, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sport jarayonlarini prognoz qilish, yuklama darajasini aniqlash va individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Bu esa sport natijalarining oshishiga va boshqaruv sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Kelajakda sport boshqaruvi tizimida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, mutaxassislarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish hamda innovatsion boshqaruv modelini shakllantirish sport sohasining barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ахмадов, Ш. “Sport boshqaruvi asoslari”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Karimov, A. “Raqamli texnologiyalar va sport”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. Smith, J. “Digital Technologies in Sports Management”. – London: Routledge, 2019.
4. Johnson, M. “Sports Analytics and Modern Management”. – New York: Springer, 2020.

KUCH VA CHIDAMLILIKNI OSHIRISHGA QARATILGAN MASHQLAR TIZIMI

B.J. Kadirbaev
O‘zDJTSU Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi assistent o‘qituvchisi
Email: kadirbaev.b@gmail.com

Kalit so‘zlar: kurash, kuch, chidamlilik, mashqlar tizimi, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar.
Ключевые слова: борьба, сила, выносливость, система упражнений, физическая подготовка, спортсмены
Keywords: wrestling, strength, endurance, exercise system, physical training, athletes.

Kirish. Kurash sporti insoniyat tarixida eng qadimiy va ommabop sport turlaridan biri hisoblanib, u nafaqat jismoniy kuch va mahoratni, balki irodaviy sifatlar, chidamlilik va tezkor fikrlashni ham talab etadi. Zamonaviy sport tizimida kurashchilarni tayyorlash jarayoni ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kuch va chidamlilik kurashchining

asosiy jismoniy sifatlari bo‘lib, ular sportchining musobaqa davomida samarali harakat qilishini, raqibga qarshi ustunlikka erishishini va yuqori yuklamalarga bardosh berishini ta’minlaydi.

Kuch — bu mushaklarning tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati bo‘lsa, chidamlilik — organizmning uzoq vaqt davomida charchamasdan samarali ishlash qobiliyatidir. Kurash sportida ushbu ikki sifat bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularni alohida emas, balki kompleks tarzda rivojlantirish talab etiladi. Masalan, sportchi raqibni uloqtirish jarayonida yuqori darajadagi kuchni namoyon etsa, butun bellashuv davomida ushbu kuchni saqlab qolish uchun chidamlilik ham zarur bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida kuch va chidamlilikni uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

So‘nggi yillarda sport fanida olib borilayotgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan bir qatorda zamonaviy metodlarni qo‘llash sportchilarning natijadorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, aylanma mashg‘ulotlar (circuit training), intervalli mashqlar, plyometrik mashqlar va maxsus kurash mashqlari kuch va chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlangan. Bunday mashqlar sportchining nafaqat mushak kuchini oshiradi, balki yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, harakat tezligini va koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, vazn toifasi va sport tajribasini hisobga olgan holda mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ortiqcha yuklamalarning oldini olish, mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va tiklanish jarayoniga e’tibor qaratish zarur. Bu esa sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash bilan birga, ularning uzoq muddatli sport faoliyatini ta’minlaydi.

Shuningdek, kurash sportida musobaqa faoliyati yuqori intensivlik va kuchli jismoniy zo‘riqish bilan ajralib turadi. Bellashuv davomida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflaydi va bu jarayon bir necha marotaba takrorlanadi. Bu esa kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mashg‘ulot jarayonida real musobaqa sharoitlariga yaqin bo‘lgan mashqlarni qo‘llash katta ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarda kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashqlar tizimini ishlab chiqish, uni amaliyotga joriy etish hamda uning samaradorligini aniqlashdan iborat. **Tadqiqotni tashkil qilish usullari.** Ushbu tadqiqot kurashchilarda kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlash maqsadida ilmiy asosda tashkil etildi. Tadqiqot jarayoni izchil, tizimli va bosqichma-bosqich amalga oshirildi hamda unda pedagogik kuzatish, tajriba-sinov ishlari, test sinovlari, taqqoslash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali bazasi Nukus Sport kompleksida olib borildi va unda 15–18 yoshdagi kurash bilan muntazam shug‘ullanib kelayotgan sportchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va sport tajribasi asosida saralab olindi hamda ular teng sharoitda ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ushbu tadqiqot davomida kurashchilarda kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimining samaradorligi tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida qiyosiy tahlil asosida o‘rganildi. Tadqiqot boshida va yakunida o‘tkazilgan test natijalari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlarni aniqlash imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchilarning kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarida yuz bergan o‘zgarishlar ilmiy jihatdan tahlil qilindi hamda ular muhokama qilindi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari sportchilari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo‘lgan. Bu esa keyingi bosqichlarda qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini aniq baholash imkonini berdi. Dastlabki test natijalariga ko‘ra, sportchilarning kuch ko‘rsatkichlari (shtanga bilan o‘tirib-turish, turnikda tortilish) va chidamlilik ko‘rsatkichlari (1000 metrga yugurish, intervalli mashqlar) o‘rtacha darajada bo‘lib, ular orasida sezilarli farq kuzatilmadi.

Tajriba yakunida olingan natijalar esa sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Xususan, tajriba guruhida kuch ko‘rsatkichlari o‘rtacha 15–20 foizga oshgani qayd etildi. Masalan, shtanga bilan o‘tirib-turish natijalari sezilarli yaxshilandi, turnikda tortilish soni ortdi, qo‘l va oyoq mushaklarining kuchi

mustahkamlandi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar nisbatan kam, ya’ni 5–8 foiz atrofida oshgani kuzatildi. Bu esa maxsus mashqlar tizimining samaradorligini tasdiqlaydi.

Chidamlilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham tajriba guruhida sezilarli o‘sish qayd etildi. 1000 metrga yugurish natijalari yaxshilandi, sportchilarning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyati mustahkamlandi. Intervalli mashqlarda sportchilarning charchashga chidamliligi oshdi, ular yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoqroq davom ettira olish qobiliyatiga ega bo‘ldi. Nazorat guruhida esa bu o‘zgarishlar kamroq darajada kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda oshiradi. Ayniqsa, aylanma mashg‘ulotlar va intervalli mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bu mashqlar sportchilarning nafaqat jismoniy, balki funksional imkoniyatlarini ham kengaytiradi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, kuch va chidamlilik sifatlari o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularni alohida rivojlantirish yetarli emas. Kurash sportida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashi bilan birga, butun bellashuv davomida faoliyatini saqlab qolishi kerak. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida ushbu ikki sifatni uyg‘un rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida aynan shu yondashuv qo‘llanilgani natijalarning yuqori bo‘lishiga sabab bo‘ldi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari sportchilarning texnik harakatlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilar kurash usullarini bajarishda tezkorlik va aniqlikni oshirdi, harakatlar koordinatsiyasi yaxshilandi. Bu esa kuch va chidamlilikning rivojlanishi texnik-taktik tayyorgarlikka ham bevosita ta’sir qilishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida individual yondashuvning ahamiyati ham alohida qayd etildi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish yuqori natijalarga erishishga yordam berdi. Tajriba guruhida yuklamalarning individual tarzda moslashtirilishi sportchilarning tezroq rivojlanishiga olib keldi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va tiklanish jarayoniga e’tibor qaratish muhimligi aniqlandi. Ortiqcha yuklama sportchilarning charchashiga va natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlar ilmiy asosda rejalashtirilishi va sportchilarning tiklanish jarayonlari nazorat qilinishi zarur.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Ko‘plab olimlar kuch va chidamlilikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning samaradorligini ta’kidlab o‘tganlar. Ushbu tadqiqot esa bu nazariy qarashlarni amaliy jihatdan tasdiqlab berdi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlar tizimini qo‘llash sportchilarning musobaqa faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tajriba guruhidagi sportchilar sparring mashg‘ulotlarida faolroq harakat qilgan, kamroq charchagan va texnik harakatlarni samaraliroq bajargan. Bu esa ularning musobaqalardagi natijalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Yana bir muhim jihat shundaki, tadqiqot davomida sportchilarning psixologik holatida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshdi, mashg‘ulotlarga qiziqishi kuchaydi. Bu esa jismoniy tayyorgarlikning psixologik omillar bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kurashchilarda kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimining yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu tizimni amaliyotga joriy etish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar va ularning muhokamasi kurash sportida mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirish uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib shuni xulosa qilish mumkinki, kurashchilarda kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va amaliyotda sinovdan o‘tkazilgan mashg‘ulot dasturi o‘zining samaradorligini to‘liq namoyon etdi hamda tajriba guruhidagi sportchilarning natijalari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kuch va chidamlilik sifatlarini uyg‘un ravishda rivojlantirish kurash sporti uchun eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu sifatlarning kompleks tarzda rivojlanishi sportchilarning nafaqat jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi, balki ularning texnik-taktik

harakatlarini ham takomillashtiradi. Ayniqsa, intervalli mashg‘ulotlar, aylanma usuldagi mashqlar va maxsus qarshilik bilan bajariladigan harakatlar yuqori samaradorlikka ega ekanligi isbotlandi.

Shuningdek, tadqiqot davomida individual yondashuvning muhimligi ham tasdiqlandi. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va moslashuv xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish, tiklanish jarayonlarini nazorat qilish va ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olish orqali sportchilarning barqaror rivojlanishi ta’minlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, B. A., & Yuldashev, S. T. (2021). Kurashchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: “Sport nashriyoti”, 45–52-betlar.

2. Rasulov, M. Q. (2022). Sportchilarda kuch va chidamlilikni oshirishning zamonaviy usullari. // “Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy jurnali, №3, 12–18-betlar.

3. Abdullayev, N. R., & Tursunov, D. K. (2023). Kurash sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 67–74-betlar.

4. Ismoilov, H. S. (2020). Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari. // “Sport ilm-fani” jurnali, №2, 25–31-betlar.

5. Kadirov, F. M., & Raxmatov, J. L. (2024). Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. – Samarqand: “Ilm ziyo”, 88–95-betlar.

6. Xudoyberdiyev, A. U. (2021). Intervalli mashg‘ulotlarning sportchilar faoliyatiga ta’siri. // “Zamonaviy sport tadqiqotlari” jurnali, №4, 33–39-betlar.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini tasniflash

Darmenbaeva Klara Azatbay kizi
Yakka kurash sport tu’rlari va nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
e-mail: klaradarmenbaeva9gmail.com

Kalit so‘zlar: Dzyudo, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, dzyudochi qizlar, texnik harakatlar, texnik tasniflash, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya qobiliyati, muvozanat, usullar texnikasi, o‘qitish metodikasi, mashg‘ulot jarayoni, sport mahorati, yosh sportchilar, individual yondashuv, pedagogik nazorat, sport natijalari, jarohatlarning oldini olish.

Ключевые слова: Дзюдо, начальный этап подготовки, девушки-дзюдоистки, технические действия, техническая классификация, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, координационные способности, равновесие, техника приемов, методика обучения, тренировочный процесс, спортивное мастерство, юные спортсменки, индивидуальный подход, педагогический контроль, спортивные результаты, профилактика травм.

Keywords: Judo, initial training stage, female judokas, technical movements, technical classification, technical-tactical training, physical training, coordination abilities, balance, technique of techniques, teaching methodology, training process, sportsmanship, young athletes, individual approach, pedagogical control, sports results, injury prevention.

Dolzarbligi: Zamonaviy sport tayyorgarligi jarayonida yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich bosqichda dzyudochi qizlarning texnik harakatlari ko‘pincha tizimsiz o‘rgatiladi, bu esa ularning keyingi sport mahoratini rivojlantirishda muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Shu bois, texnik harakatlarni ilmiy asosda tasniflash, ularni o‘qitish ketma-ketligini ishlab chiqish va samarali metodikani yaratish zarurati ortib bormoqda. Bundan tashqari, qizlar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, psixologik holati va jismoniy rivojlanish darajasi o‘g‘il bolalarnikidan farq qiladi. Bu esa dzyudo mashg‘ulotlarida texnik elementlarni o‘rgatishda alohida yondashuvni talab qiladi. Shuning uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini tasniflash orqali ularning yoshiga mos, xavfsiz va samarali mashg‘ulot tizimini ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochi qizlarda jismoniy

sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish**tan** iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning asosiy texnik harakatlari tasnifini ishlab chiqish;

9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligi darajasining rivojlanish dinamikasi xususiyatlarini aniqlash;

boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligining o‘zaro bog‘liqligi xususiyatlarini aniqlash;

ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlarni tabaqalashtirish asosida dzyudochi qizlarni jismoniy sifatlari va texnik harakatlarini birga rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik tadqiqotlar uslubi,
jismoniy tayyorgarlikni baholash, pedagogik tajriba va tadqiqot natijalarini matematik statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari ***dzyudo bilan shug’illanuvchi qizlar tayyorgarligining mazmunini belgilab beruvchi musobaqa faoliyatining xususiyatlari aniqlangan;***

harakatlar va maxsus texnik ko‘nikmalar turlarini o‘zlashtirishning oqilona ketma-ketligi nazariy jihatdan asoslab berilgan;

dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlari ishlab chiqilgan;

9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarga asosiy texnikani o‘rgatish, jismoniy sifatlarni nazorat qilish va rivojlantirish, ularning antropometrik xususiyatlarini hisobga olgan holda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini qurishni o‘z ichiga olgan dzyudochi qizlarni tayyorlash uslubiyati ishlab chiqilgan.

Dzyudo bo‘yicha texnik usularni “oddiydan murakkabga” tamoyili asosida tasniflash, ularni o‘rgatish jarayonini yengillashtirish, didaktik va metodologik talablarga mos tizimni yaratish, texnik usullar va harakatlarning nomini muvofiqlashtirish, belashuvlardagi texnik usullarning belgilarini yozib borish hamda mutaxassislarning ilmiy asosdagi munosabatlarini yengillashtirish uchun tizimlashtirish va ularning atamalari ahamiyatlidir.

Dastlab boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh dzyudochi qizlar texnik harakatlari tasnifidagi tik turgan holatda bajariladigan texnik harakatlarni tasniflab chiqish maqsadga muvofiqdir. Turish holatlari asosiy uch xil yo‘nalishga ajraladi (1- rasmga qarang):

birinchisi, past holatda turish bo‘lib, bunda dzyudochilar hujum harakatlariga o‘tish uchun qulay holatda bo‘la oladilar;

ikkinchisi, yalpi tik turish holati bo‘lib, bunda sportchilarning keyingi amalga oshiradigan texnik harakatlarga o‘tishi oson va qulaydir;

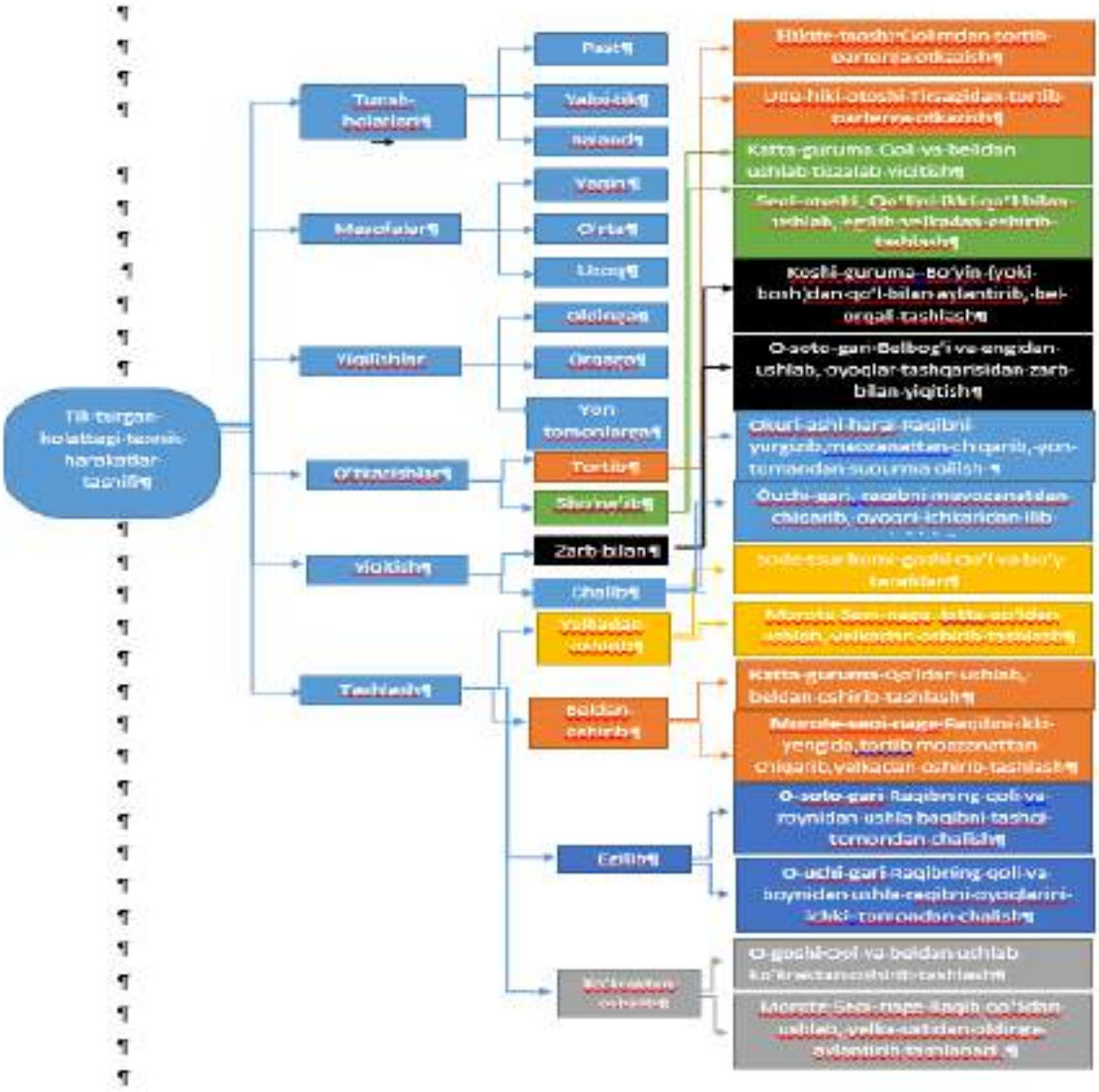
uchinchisi, baland turish holati bo‘lib, bunda sportchilar birmuncha qiyinchilikda hujum holatiga o‘tishi mumkin, ammo baland turish holatida tashlash usullari boshqa hujum usullariga nisbatan yuqori ballni qo‘lga kiritish imkoniyatini yaratadi. Shuning uchun ham sportchilar bellashuv davomida asosan mag‘lubiyatga uchrayotgan davrda uni tavakkal sifatida tanlaydilar.

Dzyudo texnikasida yiqilishlar ham muhim o‘rin tutib, himoyalanishning asosini tashkil etadi. Bunda yiqilishlar ham asosiy uch xil holatda qo‘llaniladi.

-birinchisi oldinga yiqilish holati bo‘lib, bu jarayon ko‘pincha raqibning hujumkor siltash, tortish va tashlash holatlarida qo‘llaniladi.

-ikkinchisi orqaga yiqilish holati bo‘lib, bu jarayon raqib usulga kirganida yuqoriga va orqaga zarb bilan yiqitish va chalib yiqitish usullarida amalga oshiriladi;

-uchinchisi yon tomonlarga yiqilish usuli bo‘lib, bunda sportchi o‘zi hujumlarni amalga oshirganda va zarb bilan yoki chalib yiqitganda raqib bilan birga qo‘shilib yiqiladi.



1-rasm. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh dzyudochi qizlarning tik holatida texnik harakatlar tasnifi tizimi

Mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlarning tarkibiy qismlaridan bo‘lgan o‘tkazishlar ham o‘ziga xos tizimli tuzilishlarga ega.

Tortib va Sho‘ng‘ib o‘tkazish usulari orqali qolidan tortib parterga o‘tkazish, tirsagidan tortib parterga otkazish, qoli va belidan ushlab tizzalab yiqitish, qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlab, egilib yelkadan oshirib tashlash usullarini amalga oshirish mumkin.

Texnik-taktik harakatlarning tarkibiy qismlaridan bo‘lgan yiqitishlar ham asosan tik holatida amalga oshirilib, zarb bilan va chalib yiqitishlarga ajratiladi. Zarb bilan yiqitishlar koshi-guruma bo‘yin (yoki bosh)dan qo‘l bilan aylantirib, o-soto-gari bel orqali tashlash, belbog'i va engidan ushlab, oyoqlar tashqarisidan zarb bilan yiqitish, chalib yiqitishlar Okuri-ashi-harai raqibni yurgizib,maozanattan chiqarib, yon tomandan supurma qilish, Ouchi-gari. raqibni muvozanatdan chiqarib, oyoqni ichkaridan ilib yiqitish usullariga ajratiladi.

Tashlash usullari quyidagi tizimli turlarga ajratiladi. Sode-tsurikomi-goshi qo'l va bo'yin tarafdan yelkadan oshirib tashlash, morote Seoi-nage. bitta qo‘ldan ushlab, yelkadan oshirib tashlash, katta-guruma qo'ldan ushlab, beldan oshirib tashlash, morote-seoi-nage raqibni ikki yengida,tortib moazanattan

chiqarib,yelkadan oshirib tashlash, o-soto-gari raqibning qoli va roynidan ushla baqibni tashqi tomondan chalish o-uchi-gari raqibning qoli va boynidan ushla raqibni oyoqlarini ichki tomondan chalish, o-goshi qol va beldan ushlab ko'kraktan oshirib tashlash, morote seoi-nage raqib qo‘lidan ushlab, yelka ustidan oldinga aylantirib tashlash usullarini amalga oshirish imkoniyatini beradi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh dzyudochi qizlar musobaqa faoliyatida tik turish holatidagi texnik harakatlar ustunlik qiladi (1297 ta – 73,4 %), parter texnikalari esa nisbatan kam qo‘llaniladi (469 ta – 26,6 %). Tik turishda eng ko‘p bajarilgan hujum harakatlari zarb bilan yiqitishlar (28 %), tortib o‘tkazishlar (22,5 %) va beldan oshirib tashlashlardan (16,6 %) iborat. Mazkur ko‘rsatkichlar yosh dzyudochi qizlarda tik turish texnikalarining samaradorligi yuqori ekanini hamda mashg‘ulot jarayonida parter harakatlarini yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Dzyudochi qizlar texnik harakatlari tasnifida parter holatidagi texnik harakatlar ketma-ketligi harakatlariga o‘rgatishda dastlab turish holatlariga o‘rgatish zarur. Turish holatlaridan asosiylari baland va past turishlar bo‘lib, bu holatda sportchilar keyingi amalga oshiradigan hujum va himoya texnik harakatlarga tayyorgarlik jarayonini boshlaydilar .

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini ilmiy asosda tasniflash ularning sport mahoratini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik elementlarni tizimli ravishda guruhlash va ularni o‘rgatish ketma-ketligini to‘g‘ri belgilash yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, dzyudochi qizlarning yoshiga xos anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan tasnif mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlaydi. Bu esa texnik usullarni tezroq va sifatli o‘zlashtirishga, harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Texnik harakatlarning to‘g‘ri tasnifi va amaliyotga joriy etilishi murabbiylarga mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi, sportchilarda barqaror natijalarga erishish, musobaqa faoliyatini samarali olib borish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Umuman olganda, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini tasniflashga qaratilgan yondashuv sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishga xizmat qilib, kelgusida yuqori malakali sportchilarni yetishtirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 10 avgustdagi PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida»gi qarori.

4.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarini navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida” gi PQ-127-son Qarori.

TURLI MASOFALARDA JANG USULLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA BOKS “YASSI QO‘LQOPLAR”NING QO‘LLANILISHI

Adilshaev Pamir Maxsetbayevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti
PAdilshaev@gmail.com

Kalit so‘zlar: boks, bokschilar, hujum, hujum texnikasi, zarbalar va himoyalanishlar, masofalarda jang olib borish.

Ключевые слова: бокс, боксеры, атака, техника нападения, удары и защиты, ведение боя на дистанции.

Keywords: boxing, boxers, attack, attacking technique, strikes and defenses, distance fighting.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son qarorida ta’kidlanishicha, boksni rivojlantirishning asosiy maqsadlari respublikamizning boks sohasidagi yetuk murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan sportchilar tayyorlash metodikasini chuqur o‘rganish, ushbu metodika samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan asoslash va uni barcha sport ta’lim muassasalari hamda tashkilotlarida joriy etishdan iborat.

Ushbu masalaning keskinligi shu bilan bog‘liqki, ushbu sport turining rivojlanishi ish hajmi, harakat faoliyati shiddati va mashg‘ulot yuklamalarining psixik zo‘riqishiga sabab bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi. Turli masofalarda jang olib borishda boks “yassi qo‘qoplar”ning qo‘llanilishi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi:

- hujumga tayyorlanish, uni bajarısh va undan chiqish kabi yaxlit harakat amallarini bajarısh uchun ishlatiladi.

“Yassi qo‘lqoplar”dan yangi shug‘ullanayotgan sportchilarni boks texnikasiga o‘rgatishda, shuningdek, professional jangchilarni musobaqalarga tayyorlashda ham foydalanish mumkin. Mashg‘ulot jarayonida bokschilar “yassi qo‘lqoplari” quyidagi muhim vazifalarni hal etishga yordam beradi:

1) texnikani o‘rgatish va mustahkamlash
2) taktikani egallash;
3) reaksiya tezkorligini rivojlantirish;
4) harakat tezkorligini rivojlantirish;
5) chidamlilikni rivojlantirish;
6) harakatlar koordinatsiyasini shakllantirish;
7) masofa va vaqtni his etishni o‘zlashtirish;
8) mushak kuchlanishlarini oqilona taqsimlash ko‘nikmasini hosil qilish.

Ushbu vazifalar nafaqat birga (masalan, texnika yoki tezkorlikni egallashda bokschi bir vaqtning o‘zida mushaklarni bo‘shashtira olish, mushak kuchlanishlarini to‘g‘ri taqsimlash, masofani his etish malakalarini hosil qilishi zarur), balki bir-biridan ayri holda hal etiladi (murabbiy ko‘rsatilgan vazifalardan birini ajratib olishi va buning uchun “yassi qo‘lqoplar”da bajariladigan mashqlardan bir yoki bir nechta mashg‘ulotdan foydalana turib, shunga e’tibor qaratish lozim).

Boks “yassi qo‘lqop” turlari.

Boks asbob-anjomlarini ishlab chiqaruvchilarning ko‘pchiligi, murabbiylarga g‘amxo‘rlik qila turib, bokschilar “yassi qo‘lqoplari”ni foydalanish uchun maksimal darajada qulay qilishga harakat qiladilar: qulay qo‘lqop, unga ichidan yumshoq sirg‘almaydigan materiallar bilan ishlov berilgan; “yassi qo‘lqoplar”ni mahkam ushlab turish uchun “sharcha”dan foydalaniladi; bilakka mahkam taqiladi. Boks “yassi qo‘lqoplari” uch xil bo‘ladi: bukilgan, tekis va doirasimon (1-rasm).

Bukilgan yassi qo‘lqop **Tekis yassi qo‘lqop** **Doirasimon yassi qo‘lqop**

1- rasm. Bukilgan, tekis, doirasimon boks “yassi qo‘lqoplar”

Birinchi navbatda, bukilgan boks “yassi qo‘lqoplar” zarbalar tezligi va aniqligi ustida ishlash uchun qo‘llaniladi. Ular murabbiy uchun, tekis “yassi qo‘lqoplar”ga qaraganda, ancha ushlashga qulay. Bu “yassi qo‘lqoplar”ning zarba beriladigan yuza qismi bukilgan.

Ular asosan turli xil burchak ostida beriladigan zarbalarning tezligi hamda aniqligi ustida ishlash uchun qo‘llaniladi. To‘ldirma sifatida penopoliuretin qo‘llaniladi.

Doirasimon “yassi qo‘lqoplar” bokschi zarbalarining aniqligi, tezligi va kuchini mashq qilish uchun foydalaniladi. “Yassi qo‘lqoplar” tabiiy charmdan yoki uni o‘rnini bosuvchi materialdan (nylox) tayyorlanadi. “Yassi qo‘lqop” orqa tomonida joylashgan maxsus cho‘ntak – qo‘lqop har bir barmoq uchun alohida mahkamlovchi moslamaga ega

“Yassi qo‘lqoplar”da ishlash qoidalari. Ma’lumki, yangi shug‘ullanuvchi bokschi jangovar tik turish va ring bo‘ylab harakatlanish asoslarini o‘zlashtirib olgandan so‘ng boksdagi asosiy zarba – chap qo‘lda (o‘naqay uchun) boshga to‘g‘ridan zarba berish va undan himoyalanishni o‘rganishni boshlaydi.

“Yassi qo‘lqoplar”da bu zarbani ishlashda murabbiy shogirdining yoki tana va oyoqlar, yoki zarba berayotgan va himoyalanayotgan qo‘l holatlaridagi hamma xatolarini qayd etadi va tuzatadi. Muhimi, masalan, shuni kuzatib turish kerakki, zarbalar berish paytida bokschi qo‘llari zo‘riqqan bo‘lmasligi, shuningdek, iyagini ko‘tarmasligi kerak

1-jadval

Individual dars jarayonidagi bokschining tayyorlov harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Murabbiyning harakatlari	**Bokschining harakati**
I.Poylashli (razvedka) ring bo‘ylab chapga, o‘ngga, orqaga, oldinga harakatlanyapti; boshga va gavdaga chap qo‘lda zarbani ko‘rsatyapti; qo‘l va oyoqlar yordamida shug‘ulla-nuvchini hujumga chorlayapti; jangovar holatni qo‘llayapti; **II. Aldamchi:** chap qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatyapti; o‘ng qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatayapti; yolg‘ondan chap berish. Zarbani to‘xtatish, orqaga, yongga qadam tashlashlar. **III. Manyovrli:** sakrash bilan oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga, yongga harakat bajaryapti; mayda qadamlar bilan oldinga; harakat qilyapti chap qo‘lda yondan boshga va gavdaga zarbani ko‘rsatib, oldinga harakat qilyapti.	**I.Poylashli (razvedka)** o‘ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanyapti; zarbani qaytarayapti va zarbaga chap beryapti; sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti; qarama-qarshi tomonga ring bo‘ylab yo‘nalishini o‘zgartiryapti; **II. Aldamchi:** himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti. **III. Manyovrli:** orqaga, oldinga, chapga, o‘ngga, sakrash bilan harakat qilyapti; mayda qadamlar bilan oldinga harakalanayapti; o‘ng bilak va tirsak bo‘g‘imi bilan to‘sishga ishora qilib orqaga qadam tashlashni bajaryapti.

2-jadval

“Yassi qo‘lqop”da individual darslarda hujum, himoya va qarshi hujumga o‘tish faoliyatida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarning qo‘llanilish hajmi

T/r	Bokschi faoliyatining turlari	Reaksiya tiplari (%)	
		oddiy	murakkab
1.	Himoya	44,0	56,0
2.	Hujum	74,9	25,1
3.	Qarshi hujum	-	100

Murabbiyning sportchi bilan «yassi qo‘lqop»da individual darslarida murabbiy o‘quvchining himoya harakatlarini takomillashtirish uchun asosan murakkab harakat reaksiyalari ustunligini namoyish etishga yo‘naltirilgan qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmning 56 %). Sportchi oldindan kelishilgan himoya harakatlarini bajarayotgan vaqtda murabbiyning vaziyatni modellashtirishi 44 %ni tashkil etadi.

Murabbiyning sportchi bilan «yassi qo‘lqop»dagi individual darslarda jarohat olishdan qo‘rqib harakat qilishi individual mashg‘ulotlarda o‘quvchining asosan oldindan kelishilgan va oddiy harakat reaksiyalarini namoyish etuvchi hujum tavsifidagi mashqlarni bajarıshga olib keladi (74,9 %). Hujum tavsifidagi mashqlar umumiy hajmining faqat chorak qismigina (25,1 %) murakkab harakat reaksiyalarini takomillashtirishga to‘g‘ri keladi.

Xulasa. Maqolada“Yassi qo‘lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil masofalardada jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berishi mumkin. Murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida keskin hujum qiluvchi raqiblar, qarshi hujumlar yordamida jang olib borishni afzal ko‘ruchi bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli bokschilarga qarshi harakatlar bajarıish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi haqida salmoqli ma’lumotlar keltirilgan.

ADABIYOTLAR

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228 бет.

2. Xalmuxamedov R.D., V.D. Anashov, Yu.V.Serebryakov BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiyati): O‘quv qo‘llanma – Ch., 2024.

3. 1. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tojiboyev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. - T.: 2011. 478

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Жарылкапов Улугбек Бахадырович
Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)., доцент
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Эриматова Дильноза Рашитовна
Студентка 2-курса Нукуского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова: Подготовленность тяжелоатлетов, многолетняя спортивная подготовка, показатели спортивной подготовки, физические качества.

Калит сўзлар: Оғир атлетикачиларнинг тайёргарлиги, узоқ муддатли спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги кўрсаткичлари, жисмоний сифатлар.

Keyword: Preparation of weightlifters, long-term sports training, indicators of sports training, physical qualities.

Продолжительность и структура многолетнего процесса спортивной подготовки зависят от многих факторов, среди которых ведущее место занимают закономерности становления различных аспектов мастерства, формирование адаптационных механизмов в главных функциональных системах, индивидуальные особенности спортсменов, а также содержание самой тренировки с учетом состава средств и методов, динамики нагрузки, построения тренировочных циклов различной продолжительности, направленности и характера.

Одной из основных задач теории и методики спортивной тренировки является выявление ведущих, доминантных факторов, в наибольшей степени определяющих достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Установление таких факторов создает необходимые предпосылки для управления тренировочным процессом, указывая на совершенствование каких компонентов подготовленности должен быть преимущественно направлен процесс многолетней спортивной тренировки в целом, и на том или ином этапе.

Характер физического развития, уровень проявления двигательных качеств в большей степени связаны с индивидуальными особенностями роста и развития. Поэтому в процессе спортивной подготовки одним из основных теоретико-методических положений системы подготовки тяжелоатлетов является необходимость выявления и учета ведущих факторов, определяющих уровень общей и специальной подготовленности спортсменов, оценки их значимости для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Эти данные необходимы для научно-обоснованного программирования процесса спортивной подготовки, включающего распределение парциальных объемов тренировочной работы между различными сторонами спортивной подготовки, правильное построение тренировочных воздействий, дифференцированное планирование объема и интенсивности нагрузок.

Основной задачей данной работы являлось выявление и оценка взаимосвязи различных аспектов подготовленности тяжелоатлетов на разных этапах многолетнего тренировочного процесса у тяжелоатлетов (n = 60) различных возрастно-квалификационных групп: I – начальной подготовки (n = 20), II – учебно-тренировочной (n = 14), III – совершенствования спортивного мастерства (n = 18), IV – высшего спортивного мастерства (n = 8).

В связи с тем, что спортивный результат определяется совокупностью разнообразных факторов, проблема выявления ведущих из них особенно актуальна (7). Для выявления и оценки значимости факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности тяжелоатлетов различных возрастно-квалификационных групп (n = 60), математико-статистической обработке был подвергнут комплекс показателей, характеризующих различные стороны спортивной подготовленности и достоверно ($p<0,05$) связанных с показателями эффективности выполнения основных соревновательных упражнений.

В результате факторного анализа определены четыре основные показатели – это общая физическая подготовленность (ОФП), специальная физическая подготовленность (СФП), физическое развитие (ФР) и техническая подготовленность (ТП) тяжелоатлетов, определяющие успешность соревновательной деятельности.

Исследование факторной структуры подготовленности на разных этапах многолетней подготовки спортсменов показало, что как по значимости отдельных факторов, так и по их содержанию и роли проявления отдельных показателей подготовленности имеется ряд значимых отличий.

Для возрастно-квалификационной группы тяжелоатлетов этапа начальной подготовки, ведущей является общая физическая подготовленность, вклад которой в общую дисперсию выборки составляет 26,14% (табл., диаграмма 1). Существенные факторные нагрузки в ней имеют показатели силы (подтягивания на перекладине) и скорости (бег на 30 м).

Таблица-1

Основные показатели подготовленности тяжелоатлетов на этапах становления спортивного мастерства (n = 60)

Наименование показателя	Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТ)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
Общая физическая подготовленность	26,14	18,57	22,11	14,71
Специальная физическая подготовленность	17,47	21,94	30,57	33,12

Физическое развитие	20,93	14,05	10,38	10,12
Техническая подготовленность	8,12	11,03	14,55	23,56

Показатель специальной физической подготовки спортсменов, включающий результаты в рывке и толчке, составил 17,47%.

Вклад уровня физического развития, составил 20,93%. В состав его с наибольшими факторными нагрузками вошли показатели длины тела и мышечной массы, оценка уровня биологического развития.

Вклад показателя технической подготовленности на данном этапе составляет лишь 8,12%. Последний в определенной форме характеризует координационные способности спортсменов, в значительной мере определяющие быстроту и легкость овладения основными техническими приемами.

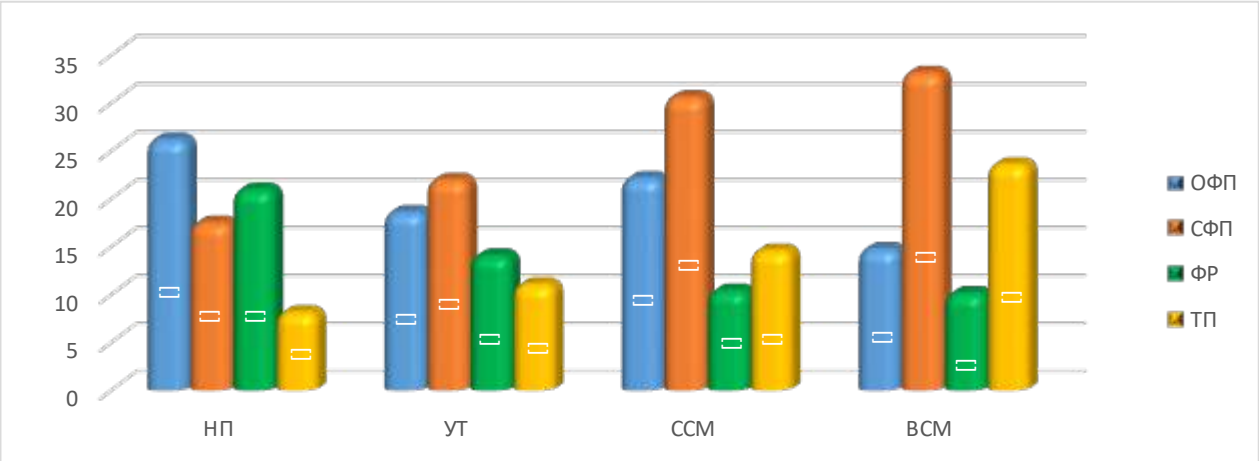


Рисунок 1. Структура подготовленности тяжелоатлетов на этапах становления спортивного мастерства: СФП – специальная физическая подготовленность, ОФП – общая физическая подготовленность, ФР – физическое развитие, ТП – техническая характеристики

Учебно-тренировочный этап характеризуется, с одной стороны, преемственностью, с другой – определенными изменениями в структуре подготовленности спортсменов (табл., диаграмма 1).

Так, наиболее значимыми, как и на предыдущем этапе, здесь остаются факторы общей физической подготовленности (18,57%) и физического развития (14,05%). Основной же отличительной особенностью этого этапа становится повышение значимости специальной физической подготовленности (21,94%) и технической подготовленности тяжелоатлетов (11,03%).

Возрастное развитие и повышение квалификации спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства определяют дальнейшие изменения в структуре их спортивной подготовленности (табл., диаграмма 1).

Если в числе ведущих по значимости и вкладу в суммарную дисперсию выборки месте по-прежнему остается общая физическая подготовленность (22,11%), то дальнейший рост значимости технической подготовленности тяжелоатлетов выводит этот фактор на третье место (14,55%). Кроме того, говоря о физической подготовленности, нельзя не отметить и некоторое повышение его специализированности (30,57%). Значение фактора физического развития на данном этапе снижается до 10,38%.

На этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимой является специальная физическая подготовка, вклад ее составляет 33,12% (табл., диаграмма 1).

На втором месте находится фактор технической подготовленности (23,56%). Показатель общей физической подготовленности снизился до 14,71%. Однако на данном этапе с наибольшими факторными весами в него входят показатели скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места). Поэтому в данном случае его можно обобщенно назвать фактором скоростно-силовой подготовленности. Фактор физического развития внес вклад в размере 10,12%.

Проведенный анализ составных подготовленности тяжелоатлетов показал, что многолетний процесс становления спортивного мастерства сопровождается целым рядом существенных изменений, связанных с возрастным развитием и повышением квалификации спортсменов.

В результате факторного анализа для каждого из этапов становления спортивного мастерства показатели, вклад которых в общую дисперсию выборки составил на этапе начальной подготовки 72,66%, на учебно-тренировочном этапе – 65,59%, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 77,61%, на этапе высшего спортивного мастерства – 81,51%. Результаты представлены на диаграмме 2.

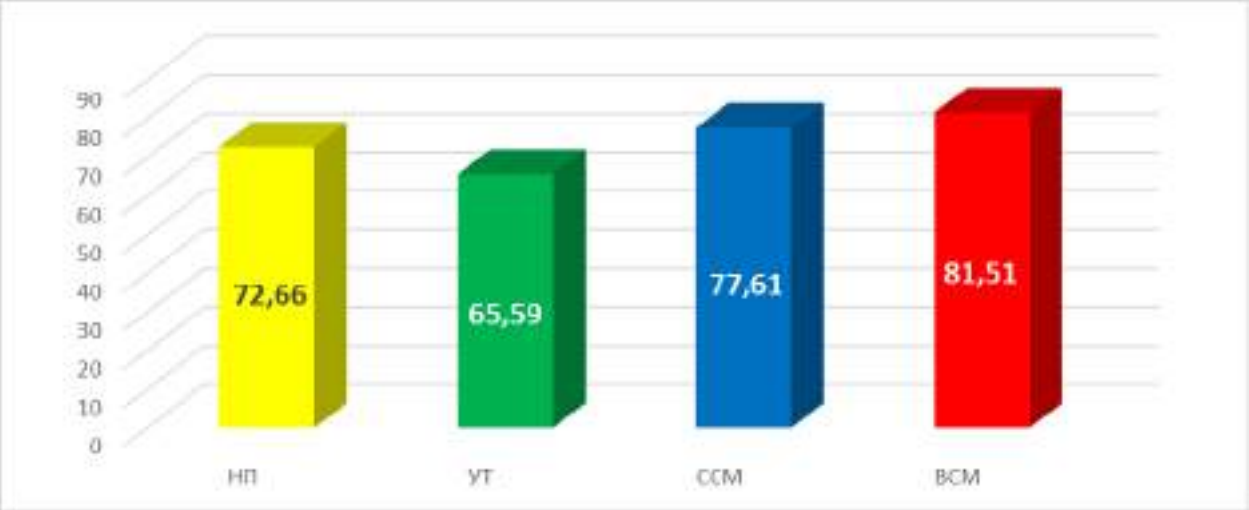


Рисунок 2. Суммарный вклад основных показателей, определяющих подготовленности тяжелоатлетов на этапах становления спортивного мастерства

При анализе возрастно-квалификационных изменений, происходящих во взаимосвязях параметров физической и технической подготовленности тяжелоатлетов выявлено, что в процессе многолетней подготовки происходят постоянные изменения соотношения физических качеств и двигательных навыков.

Полученные результаты позволяют отметить в качестве основных тенденций ослабление с возрастом и ростом квалификации спортсменов влияния общей физической подготовки и физического развития на успешность соревновательной деятельности и усиление влияния технической подготовленности. В наибольшей степени увеличение влияния технической подготовленности происходит на этапе высшего спортивного мастерства. Из всех выявленных факторов показатели специальной физической подготовленности на протяжении всей многолетней подготовки характеризуются наибольшим увеличением факторного вклада. На этапе начальной подготовки его вклад составляет всего 8,12%, а на этапе высшего спортивного мастерства – 23,56%.

По динамике факторной структуры подготовленности тяжелоатлетов в целом, можно отметить тенденцию к постепенному увеличению вкладов отдельных факторов (специальная физическая и техническая подготовленность), что свидетельствует о повышении значимости этих компонентов спортивного мастерства, характерном для тяжелоатлетов более высокой квалификации.

Литературы:

1. Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти. Монография: - Тошкент.: “O’ZKITOBSAVDO” нашриёти,
2020. - 136 б.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 332 с.

3. Маткаримов Р.М., Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Теория и методика тяжелой атлетики. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. – 156 с.

4. Баязитов, к. ф. (2021). Управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. *Fan-sportga*, (2), 44-48.

O‘QUV MASHQ BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

ALIMBETOVA AMINA URAZIMBETOVNA

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: erkin kurashchi qizlar, maxsus kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch, plyometrik mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi.

Ключевые слова: девушки-борцы вольного стиля, специальная сила, скоростная сила, взрывная сила, пневматические упражнения, специальная физическая подготовка, тренировочная нагрузка.

Keywords: female freestyle wrestlers, special strength, speed-strength, explosive strength, explosive exercises, special physical training, training load.

Kirish. Zamonaviy ayollar kurashi sporti yuqori darajadagi jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab kurash turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa faoliyati jarayonida raqibni muvozanatdan chiqarish, tortish, ko‘tarish, uloqtirish va nazorat qilish kabi harakatlar qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch va portlovchi tezlikni namoyon etishni talab qiladi. Shu bois erkin kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlari yetakchi o‘rin egallaydi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, umumiy kuch tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish texnik harakatlarning biomekanik samaradorligini oshiradi, usullarni bajarish tezligini yaxshilaydi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Biroq amaliyotda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda maxsus kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan vositalardan yetarli darajada foydalanilmayotgani kuzatiladi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik harakatlari barqarorligiga va musobaqa samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu munosabat bilan oquv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarning maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish, mashg‘ulot vositalari va yuklama tuzilmasini optimallashtirish hamda ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’sirini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Oquv mashq bosqichidagi (15)erkin kurashchi qizlarning maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish hamda ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Oquv mashq bosqichidagi (15)erkin kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarining o‘rnini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish. Oquv mashq bosqichidagi (15)erkin kurashchi qizlarning maxsus kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini aniqlash va baholash mezonlarini ishlab chiqish. Tezkor-kuch yo‘nalishidagi mashg‘ulot vositalari (og‘irlik bilan tezkor harakatlar, rezina amortizatorlar, maxsus erkin kurash mashqlari)ning samaradorligini eksperimental asosda aniqlash. Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va tuzilmasini optimallashtirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish. Maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarining texnik harakatlar bajarilish tezligi hamda uloqtirish samaradorligiga ta’sirini aniqlash. Tadqiqotning uchinchi va to‘rtinchi vazifalarini amalga oshirish maqsadida Oquv mashq bosqichidagi (15) oǵir vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarning maxsus kuch hamda tezkor-kuch

sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi. Dastur ikki yo‘nalishda tashkil etildi: maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT). Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari MJTning birinchi mashqlar to‘plami 4 aylanadan iborat bo‘lib, har bir seriyada rezina jgut bilan 30 soniya davomida maksimal takrorlash usuli qo‘llanildi. Seriyalar orasida 30 soniya, aylanalar orasida esa 4–6 daqiqa dam olish belgilandi. Mashqlar uloqtirish harakatlarini taqlid qilish orqali maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirildi: Tik turgan holatida beldan oshirib tashlash chap va o‘ng tomonga burilib uloqtirishni taqlid qilish; sherikka yuzlanib chap va o‘ng tomonga uloqtirishni taqlid qilish; Tik turgan holadta ikki qolini tepadan siqib ushlab tashlash harakatini taqlid qilish. MJTning ikkinchi to‘plamida 2 aylana qo‘llanilib, har bir seriya davomida uloqtirishlar dam olmasdan sifatli bajarildi, aylanalar orasida 5 daqiqa tiklanish vaqti berildi. Mashqlar 50 soniya submaksimal sur’atda va 10 soniya maksimal tezlikda bajarilib, quyidagi texnik harakatlarni o‘z ichiga oldi: Tik turgan holatida qolini ikki qol bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish Tik turgan holatida ikki oyogidan ushlab parter holatiga o‘tkazish Tik turgan holatida qolni ostidan ushlab yon tomonga tashlab parter holatiga o‘tkazish. Ushbu usul musobaqa faoliyatiga xos tezlik-rejimlarni modellashtirishga xizmat qildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari. UJTning birinchi mashqlar majmuasi aylana usulida tashkil etilib, har bir bekatda mashqlar maksimal tezlikda bajarildi va bekatlar orasida 15 soniya dam olish belgilandi. Majmua tortilish, sherik bilan kuch mashqlari, ko‘tarish, arqonga chiqish, tayangan holatda qo‘l bukish kabi ko‘p bo‘g‘imli mashqlarni o‘z ichiga oldi. Bu mashqlar umumiy kuch bazasini shakllantirish hamda maxsus yuklamalarga funksional tayyorlashga qaratildi. UJTning ikkinchi to‘plami 2 aylana shaklida bajarilib, har bir bekatda 8 martadan maksimal tezlikda takrorlash usuli qo‘llanildi. Mashqlar tarkibiga oǵir atletika toshini siltab ko‘tarish, brusda qo‘l bukish, tortilish, rezina bilan uloqtirishni taqlid qilish mashqlari kiritildi. Ushbu vositalar kuch va portlovchi kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga yo‘naltirildi. Tadqiqotning ikkinchi va uchinchi vazifalariga muvofiq ravishda oquv mashq bosqichidagi(U15) erkin kurashchi qizlarning kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini baholash uchun maxsus testlar qo‘llanildi. Nazorat mashqlari sportchilarning yoshiga, vazn toifasiga va tayyorgarlik darajasiga mos holda tanlandi. Baholashning asosiy mezoni texnik harakatlarni bajarısh tezligi, uloqtirish samaradorligi hamda maxsus kuch ko‘rsatkichlarining o‘sishi bilan belgilandi.

Tadqiqot natiyjalari va muhokamasi Mashg‘ulot yuklamalarini modellashtirishda musobaqa faoliyatining energetik va biomexanik xususiyatlari inobatga olindi. Tezkor-kuch yo‘nalishidagi interval usuli, rezina qarshilik bilan ishlash va sherik qarshiligida bajariladigan mashqlar ayollar kurashiga xos harakat strukturasi bilan uyg‘unlashtirildi. Bu yondashuv maxsus kuchning texnik harakatlarga transferini ta’minlashga imkon berdi. Oquv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini individuallashtirish maqsadida ularning vazn toifalari va individual morfo-funksional xususiyatlari asosida yetakchi hamda ortda qolayotgan jismoniy sifatlar aniqlab olindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, yengil vazn toifasidagi (33–39 kg) erkin kurashchi qizlarda harakat tezligi, umumiy chidamlilik va qo‘llarning tezkor-kuch qobiliyatlari yetakchi sifatlar hisoblanadi. Shu bilan birga, oyoq tezligi va koordinatsion imkoniyatlar nisbatan past darajada rivojlanganligi kuzatildi. Mazkur sportchilarda asosan oyoq harakatlari bilan bajariladigan tezkor tashlashlar samarali qo‘llanadi, biroq yelkadan va beldan bajariladigan usullarni takomillashtirish zarur. Mashg‘ulot jarayonida koordinatsiya va oyoq tezligini rivojlantirishga qaratilgan plyometrik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. O‘rta yengil vazn toifasidagi (42–49 kg) sportchilarda chidamlilik, tezkor-kuch va qo‘l tezligi yetakchi bo‘lib, oyoq tezligi, murakkab koordinatsiya hamda maksimal kuchni rivojlantirish zarurligi aniqlandi. Ushbu guruhda Tik turgan holatida yelkadan oshirib tashlash Tik turgan holatida beldan oshirib tashlash kabi usullar samarali qo‘llanilsa-da, orqaga tashlashlar hamda beldan quchoqlab tashlash texnikalarini takomillashtirish talab etiladi. Mashg‘ulotlarda murakkab koordinatsion mashqlar, oyoq tezligini rivojlantiruvchi vositalar va submaksimal kuch yuklamalari qo‘llanilishi tavsiya etiladi. O‘rta og‘ir vazn toifasidagi (54–61 kg) erkin kurashchi qizlarda tezkor-kuch va oyoq kuchi yetakchi sifatlar bo‘lib, yuqori tezlik qobiliyati va quvvat ko‘rsatkichlari nisbatan ortda qolgan. Ushbu sportchilar bel orqali tashlashlarni samarali bajaradi, biroq Tik turgan ikki qolini tepadan siqib ushlab tashlash usullarini rivojlantirish zarur. Mashg‘ulot jarayonida portlovchi kuchni oshirish va yuqori tezlikdagi kombinatsion harakatlarni takomillashtirishga e’tibor qaratish lozim.. Mashg‘ulotlarda interval usuli

asosida tezkor-kuch chidamliligini oshirish hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Mazkur differensial yondashuv mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, yetakchi sifatlarni qo‘llab-quvvatlash va ortda qolayotgan jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish imkonini beradi. Shu asosda oquv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash uchun maxsus testlar tizimi ishlab chiqildi. Keyingi bosqichda mazkur sifatlarni aniqlashga xizmat qiluvchi 3–4 ta asosiy test tavsifi keltiriladi. Oquv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini baholashda vertikal sakrash (CMJ-Countermovement Jump qisqartma, ya’ni bu qarshi harakatli vertikal sakrash) testi pastki tana portlovchi kuchini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Test bajarilishida sportchi tik holatda maksimal sakrash balandligini belgilab oladi, so‘ngra yarim o‘tirish holatidan qo‘llar yordamida maksimal balandlikka sakraydi. Ikki yoki uch urinishdan eng yuqori natija hisobga olinadi. Ushbu test oyoq mushaklarining portlovchi kuchini, yerga tayangan holda qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini baholash imkonini beradi. Ayollar kurashi sportida bu ko‘rsatkich uloqtirish vaqtida kuch generatsiyasi va raqibni ko‘tarish samaradorligi bilan bevosita bog‘liq. Yuqori tana portlovchi kuchini baholashda 3 kg medbolni oldinga uloqtirish testi qo‘llanildi. Test jarayonida sportchi oyoqlarini yelka kengligida qo‘yib, medbolni ko‘krak oldida ushlab maksimal kuch bilan oldinga uloqtiradi. Uchta urinishdan eng yaxshi natija metr hisobida qayd etiladi. Mazkur test yelka kamari, qo‘l va gavda mushaklarining portlovchi kuchini aniqlashga xizmat qiladi. Ayollar kurashida siltash , ko‘tarish va uloqtirish harakatlarida aynan shu mushak zanjiri faol ishtirok etadi. Maxsus tezkor-kuchni baholash uchun 10 soniya davomida oyoqlarga yon tomondan kirib chiqish testi tanlandi. Bunda sportchi tanlangan texnik harakat bo‘yicha (masalan, yelkada oshirib tashlash fazasi) 10 soniya ichida maksimal tezlikda oyoqlarga yon tomondan kirib chiqish bajaradi. Faqat texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan takrorlar hisobga olinadi. Ushbu test maxsus harakat tezligi, koordinatsiya va qisqa vaqt oralig‘ida ko‘p marotaba kuch qo‘llash qobiliyatini baholaydi. Bu ko‘rsatkich musobaqa sharoitida ketma-ket hujumlarni bajarish samaradorligini aks ettiradi. Nisbiy kuch va ushlash kuchini aniqlashda turnikda maksimal tortilish testi qo‘llanildi. Sportchi to‘liq osilgan holatdan boshlab, iyagi turnikdan yuqoriga chiqguncha tortiladi va harakatlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi talab etiladi. Maksimal takrorlar soni qayd etiladi. Ushbu test erkin kurashchi qizlarning raqibni ushlab turish, tortish va nazorat qilishdagi nisbiy kuchini baholashda muhim hisoblanadi. Mazkur testlar majmuasi erkin kurashchi qizlarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda eksperimental dastur samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari oquv mashq bosqichidagi(U15) erkin kurashchi qizlarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligini tasdiqladi. Mashg‘ulot jarayonida plyometrik mashqlar, rezina qarshilik bilan bajariladigan harakatlar, og‘irlik bilan tezkor bajariladigan mashqlar hamda maxsus erkinkurash texnik elementlari asosida tuzilgan kompleks dastur sportchilarning portlovchi kuchi, maxsus tezkorligi va nisbiy kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg‘un qo‘llanilishi texnik harakatlarni bajarish tezligi, uloqtirish samaradorligi hamda musobaqa faoliyatida harakatlar barqarorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Mashg‘ulot yuklamalarini modellashtirishda musobaqa faoliyatiga xos energetik va biomexanik xususiyatlarni hisobga olish maxsus kuchning texnik harakatlarga transferini ta’minladi. Erkin kurashchi qizlarning vazn toifalari va individual morfo-funksional xususiyatlari asosida tezkor-kuch tayyorgarligini individuallashtirish yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga ortda qolayotgan sifatlarni maqsadli takomillashtirish imkonini berdi. Bu yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshirish hamda sportchilarning texnik-taktik salohiyatini to‘liq namoyon etishiga sharoit yaratadi. Ishlab chiqilgan testlar tizimi (CMJ, medbol uloqtirish, 10 soniyali oyoqlarga yon tomandan kirib chiqish, turnikda tortilish va maxsus chidamlilik testlari) erkin kurashchi qizlarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda eksperimental dastur samaradorligini monitoring qilish imkonini berdi. Shunday qilib, oquv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini amaliyotga joriy etish mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, texnik harakatlar bajarilish tezligini oshirish va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Сатипов, Б. А. (2022). БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ЭРКИН КУРАШЧИЛАРГА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШ МУАММОЛАРИ. Fan-Sportga, (6), 38-41.
2. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. *Fan-Sportga*, (2), 110-111.
3. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(1), 34-37.
4. Неробеев, Н. Ю. (2011). Динамика и корреляция спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов в зависимости от весовых категорий. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, *81*(11), 106-108.
5. Неробеев, Н. Ю. (2013). Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (7 (101)), 98-101.

O‘QUV-MASHQ BOSQICHIDAGI TAEKWONDOCHILARNING INTEGRAL SAMARADORLIGI

A.Yusupov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: Integral samaradorlik, taekwondo, o‘quv‑mashq bosqichi, texnik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, jismoniy holat

Ключевые слова: Интегральная эффективность, тхэквондо, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, психологическая подготовка, физическое состояние

Keywords: Integral effectiveness, taekwondo, training stage, technical preparedness, psychological preparedness, physical condition

Taekwondo sportida o‘quv‑mashq bosqichi sportchining jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan asosiy davr hisoblanadi. Ushbu bosqich sportchining asosiy ko‘nikmalarini shakllantirish, taktik qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlash va musobaqa sharoitida samarali harakat qilishni ta’minlashga xizmat qiladi. Bugungi kunda sportchilarning natijadorligi faqat alohida ko‘nikmalar bilan emas, balki ularning o‘zaro integrallashgan samaradorligi bilan baholanadi. Shu sababli, o‘quv-mashq jarayonida individual va jamoaviy tayyorgarlikni kompleks tarzda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Integral samaradorlik tushunchasi sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini yagona tizim sifatida baholash imkonini beradi. Bu yondashuv trening jarayonining samaradorligini oshirish, mashg‘ulotlarni individual xususiyatlar va ehtiyojlarga moslashtirish hamda sportchining barqaror rivojlanishini ta’minlash uchun zarurdir. Shuningdek, integral samaradorlik o‘quv-mashq bosqichida sportchining natijaviy ko‘rsatkichlarini prognoz qilish va optimallashtirishda muhim vosita hisoblanadi. O‘quv-mashq bosqichida sportchilar nafaqat texnik harakatlarni o‘zlashtiradi, balki kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlarni bajaradi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik — stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va motivatsiya — ham integral samaradorlikning ajralmas qismi sifatida e’tiborga olinadi. Taktik ko‘nikmalar esa sportchining musobaqa sharoitida tezkor qarorlar qabul qilish va vaziyatga moslashish qobiliyatini shakllantiradi. Shunday qilib, o‘quv-mashq bosqichi sportchilarning kompleks tayyorgarligini shakllantirishda markaziy rol o‘ynaydi. Bu bosqichda integral samaradorlikni baholash va rivojlantirish sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini aniq o‘lchash, individual mashg‘ulot rejalarini optimallashtirish va musobaqalardagi muvaffaqiyatni ta’minlash imkonini beradi.

Integral samaradorlik — bu taekwondochilarning o‘quv‑mashq jarayonida texnik, jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlarini kompleks tarzda baholash imkonini beruvchi ko‘rsatkichdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, trening va o‘quv dasturlarining samaradorligi sportchilarning texnik, jismoniy qobiliyatlari bilan bir qatorda ularning umumiy holatiga bog‘liq[1]. Masalan, trening natijasida sportchilarning takroriy zarba qo‘yish samaradorligi, tezlik‑kuch ko‘rsatkichlari va aerobik qobiliyatlari sezilarli darajada yaxshilanishi mumkinligi aniqlangan. Texnik tayyorgarlik sportchining zarbalarni

aniqligi, koordinatsiyasi va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Biomekanik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kinematik va kinetik parametrlar tajriba va texnik darajaga ko‘ra farqlanadi, bu esa texnik samaradorlikni oshirish uchun muhimdir . Shu bilan birga, sportchilarda mushak mexanikasining samaradorligi yuqori bo‘lsa, texnik bajarilish ham yaxshilanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning rolini ko‘rsatadigan yana bir tadqiqotda ta’kidlanishicha, funktsional yirik indikatorlar — masalan, kuch, chidamlilik va aerobik qobiliyatlar — sportchining musobaqa samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Young taekwondo trenerlari bilan olib borilgan funksional ko‘rsatkichlar tahlili jismoniy tayyorgarlik darajasining sport natijalariga bevosita bog‘liqligini tasdiqlaydi. Psixologik tayyorgarlik ham integral samaradorlikda muhim ahamiyatga ega. Ko‘p tadqiqotlar ta’kidlaydiki, taekwondo mashg‘ulotlari stressni kamaytirish, psixologik chidamlilikni oshirish va motivatsiyani kuchaytirish orqali sportchining umumiy holatini yaxshilaydi. Masalan, kollej talabalari ustida olib borilgan tadqiqot psixologik salomatlik va frustratsiyaga chidamlilikni oshirishda taekwondo treningining ijobiy ta’sirini ko‘rsatgan . Shu bilan birga, mental ko‘rsatkichlar diqqatni jamlash, ruhiy barqarorlik va qaror qabul qilish muddatlarini qisqartiradi, bu musobaqada muvaffaqiyatga olib keladi. Taktik ko‘nikmalar sportchining o‘yindagi strategik qarorlar qabul qilish qobiliyatini va vaziyatga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi. Bu holat texnik va jismoniy yutuqlarni samarali tarzda qo‘llash imkonini beradi, ayniqsa musobaqalar sharoitida yuqori natija ko‘rsatish uchun muhimdir.

Integral samaradorlikni baholashda esa bir nechta metodlar qo‘llanadi. Funktsional testlar sportchining jismoniy holatini o‘lchaydi, biomekanik va kinematik tahlillar zarbalar aniqligi va koordinatsiyasini tahlil qiladi [3,2]. Psixologik testlar esa stressga chidamlilik va mental holatni o‘lchash imkonini beradi. Bularning barchasi sportchining o‘quv‑mashq jarayonidagi umumiy tayyorgarligini baholash uchun birlashtiriladi. Shunday qilib, integral samaradorlik texnik, jismoniy va psixologik komponentlarni kompleks tarzda baholash orqali sportchining umumiy natijadorligini aniqlashga yordam beradi. Bu yondashuv o‘quv‑mashq jarayonlarini individual sozlash, trening strategiyasini optimallashtirish va sportchining barqaror rivojlanishini ta’minlashda samarali vosita hisoblanadi.

O‘quv‑mashq bosqichidagi taekwondochilarning integral samaradorligi texnik, jismoniy, psixologik va taktika tayyorgarligini birlashtirgan kompleks ko‘rsatkich sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik va jismoniy komponentlar bir-birini to‘ldiradi va musobaqa sharoitida yuqori natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega [1,2]. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik stressga chidamlilik, diqqatni jamlash, motivatsiya va ruhiy barqarorlikni oshirish orqali sportchining umumiy samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi [4,5].

Xulosa: Xulosa qilib aytganda integral samaradorlikni baholash orqali murabbiylar o‘quv-mashq jarayonini individual tarzda optimallashtirishi, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishi va sportchining barqaror rivojlanishini ta’minlashi mumkin. Bu yondashuv trening rejasini sportchining yoshiga, tajribasiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi, shu bilan birga tiklanish va ovqatlanish jarayonlarini ham hisobga oladi. Shuningdek, integral samaradorlik sportchilarning musobaqalardagi natijalarini prognoz qilishda, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashda, hamda taktik va strategik qarorlarni samarali qo‘llashda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, o‘quv-mashq bosqichida texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kompleks tarzda rivojlantirish va muntazam monitoring qilish taekwondo sportchilarining muvaffaqiyatini oshirishda kalit hisoblanadi. Umuman olganda, integral samaradorlik yondashuvi sportchilarning kompleks tayyorgarligini baholash va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda samarali vosita bo‘lib, zamonaviy taekwondo sportining rivojlanishi uchun asosiy element hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Xu, J., Zhang, L., & Luo, H. The effects of exercise training and nutritional supplementation on taekwondo performance: a systematic review and meta-analysis. *PMC*, 2025.

2. Monterrosa-Quintero, A., Montenegro Arjona, O. A., & Poblete Valderrama, F. The impact of biomechanical analysis on sports performance of taekwondo athletes: a scoping review. *Retos*, 2025.

3. Analysis of Functional Indicators of Physical Training of Young Athletes in Taekwondo. *Innovate Conferences*, 2025.

4. Wei Kang, L. A. Espeso, & N. A. Sualog. The Impact of Taekwondo Training on Psychological Health and Anti-Frustration Ability of College Students. *JPAIR Multidisciplinary Research*, 2024.

5. Enhancing Taekwondo practitioners’ wellness with the assessment of mental capabilities. *ScienceDirect*, 2026.

“YASSI QO‘LQOP”DA INDIVIDUAL DARS JARAYONIDAGI HUJIM VA HIMOYA HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

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

Tayanch so‘zlar: Yassi qo‘lqoplar mashqlar bokschiga, zarbalar va himoyalanishlarni tez oddiy harakatlar, texnikani o‘rganish.

Ключевые слова: Плоские перчатки упражнения для боксера, быстрые простые движения для ударов и защит, изучение техники.

Keywords: Flat Gloves exercises for the boxer, quick, simple movements of strikes and defenses, learning techniques.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son qarorida ta’kidlanishicha, boksni rivojlantirishning asosiy maqsadlari respublikamizning boks sohasidagi yetuk murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan sportchilar tayyorlash metodikasini chuqur o‘rganish, ushbu metodika samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan asoslash va uni barcha sport ta’lim muassasalari hamda tashkilotlarida joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. Boks yassi qo‘qoplar”da hujim va himoya harakatlarini takomillashtirishda taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Mazkur ilmiy ishda quyidagi ilmiy tadqiqot uslublaridan foydalanildi: Bokschi,harakatlanishlarni o‘rganayotib, to‘g‘ri siljib harakatlanish va kerakli masofaga rioya qilish kerak.

Murabbiy bokschiga uni seriyali zarbalar bilan, masalan, ring arqonlarigacha ta’qib qilib borishni taklif qilishi, keyin esa to‘xtatib, “yassi qo‘lqoplar” yordamida o‘rta yoki yaqin masofalardan turib seriyali zarbalarni berish uchun sharoitlar yaratishi mumkin. Yoki u hujum qilayotgan bokschiga “yassi qo‘lqoplar”ga seriyali zarbalar bergandan so‘ng darhol orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab masofani o‘zgartirishni hamda yana bittalik yoki seriyali zarbalar bilan hujum qilishni taklif etishi mumkin (1-jadval).

1-jadval

“Yassi qo‘lqop”da individual dars jarayonidagi hujum harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Murabbiyning harakatlari	**Bokschining harakatlari**
I. Qo‘llar bilan: yelka va bilaklar bilan zarbani to‘xtatishni bajaryapti; qo‘llarda bloklar bilan qaytarishlarni bajaryapti; «chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga zarbani raqibdan o‘zib bajaryapti. **II. Gavda bilan:** chapga-o‘ngga gavda bilan chap beryapti. gavda bilan orqaga qochishni bajaryapti.	**I. Qo‘llar bilan:** to‘g‘ridan boshga va pastdan gavdaga zarbalarni bajaryapti; to‘g‘ridan bir nechta zarbalarni boshga va pastdan gavdaga zarba-larni bajaryapti; qo‘llar bilan himoya harakatlarini va gavdani yonga olib qochishlarni bajaryapti. **II. Gavda bilan:** o‘ng-chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti; yondan va to‘g‘ridan yakka zarbalarni bajaryapti. **III. Oyoqlar yordamida:**

III. Oyoqlar yordamida: oddiy qadamlar bilan orqaga qochishni bajaryapti; orqaga sakrash yoki sayd-stepni bajaryapti.	masofa saqlayapti; masofa saqlayapti, hujum harakatla-rini cheklash maqsadida raqib (trener) oldiga yaqinlashyapti yoki himoya harakatlarini bajaryapti.

Himoyalanish usullarini egallashda boks “yassi qo‘qoplari”ning qo‘llanilishi.

Ushbu holda o‘qituvchi “yassi qo‘lqoplar” bilan turli xil zarba harakatlarini takrorlaydi, o‘quvchi esa berilgan himoyalanishlarni qo‘llaydi. “Yassi qo‘lqoplar”da beriladigan zarbalarni juda kuchli va keskin bajarısh kerak emas, chunki bu ham o‘qituvchi, ham murabbiy uchun xaflidir. O‘rta va ba’zida yaqin masofalardan himoyalanish harakatlarini egallash uchun “yassi qo‘lqoplar”dan foydalanish qulay hisoblanadi. Bu yerda oldindan ma’lum bo‘lgan yoki o‘quvchi uchun kutilmagan bir qator zarbalarni to‘xtovsiz amalga oshirish maqsadga mavofiq bo‘lib, o‘quvchi bu zarbalardan sho‘ng‘ishlar, og‘ishlar, to‘sishlar bilan himoyalanishi va ayni paytda jangovar masofani saqlab qolishi zarur.

Har bir alohida holatda bokschilar oldiga taktik vazifa qo‘yilishi kerak: u yoki bu qarshi zarbani qaysi paytda va qanday masofada berish mumkin (2-jadval).

2-jadval

“Yassi qo‘lqop”da individual dars jarayonidagi bokschining himoya harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Raqibning (murabbiyning) harakatlari	Bokschining harakatlari
I.Hujumlar **a) Oddiy** Chap qo‘lda to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti Chap qo‘lda to‘g‘ridan zarbani qoringa bajaryapti O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarbani qoringa bajaryapti Chap qo‘lda yondan zarbani boshga bajaryaptiO‘ng qo‘lda yondan zarbani boshga bajaryapti Chap-o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti O‘ng-chap qo‘lda to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti Chap qo‘lda yondan – o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti Chap qo‘lda to‘g‘ridan sakrash orqali boshga zarbani bajaryapti O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan sakrash orqali boshga zarbani bajaryapti O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan – chap qo‘lda yondan zarbani boshga bajaryapti Chap qo‘lda to‘g‘ridan gavdaga – o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga, chap qo‘lda yondan boshga zarbani bajaryapti **b) Murakkab** «Chap-o‘ng-chap»da to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti «O‘ng-chap-o‘ng»da to‘g‘ridan zarbani boshga bajaryapti	**I.Hujum** **a) Oddiy** O‘ngga, chapga chap berishni yoki gavdani olib qochishni bajaryapti Chapga. o‘ngga chap berishni yoki gavdani olib qochishni bajaryapti O‘ng va chap qo‘lda zarbani to‘xtatishni yoki gavdani olib qochishni bajaryapti Chap va o‘ng qo‘lda zarbani to‘xtatishni yoki gavdani olib qochishni bajaryapti O‘ng tomonga chap berishni yoki o‘ng bilak bilan zarbani to‘xtatishni bajaryapti Chap tomonga chap berishni yoki chap bilak bilan zarbani to‘xtatishni bajaryapti O‘ngga-chapga chap berishni baja-ryapti Chapga-o‘ngga chap berishni baj-ryapti O‘ngga sho‘ng‘ish – chapga chap berishni bajaryapti Orqaga sakrashni bajaryapti Orqaga sakrashni bajaryapti Chapga chap berishni-o‘ngga sho‘ng‘ishni bajaryapti O‘ng tirsak bilan zarbani to‘xtatishni – chapga chap berishni bajaryapti Chap bilak bilan zarbani to‘xtatishni – orqaga sakrashni bajaryapti, qo‘l bilan zarbani to‘xtatish – o‘ngga chap berishni bajaryapti **b) Murakkab** Chap bilak bilan zarbani to‘xtatish, chapga-o‘ngga chap berishni bajaryapti «Chap-o‘ng-chap»ga chap berishni

To‘rtta zarbadan iborat bir nechta zarbani boshga bajaryapti	bajaryapti, ikkala qo‘lda zarbani to‘xtatish – o‘ng-chapga chap berishni bajaryapti
	O‘ng tirsak bilan zarbani to‘xtatish
Chapda to‘g‘ridan gavdaga – o‘ngda to‘g‘ridan boshga – chapda to‘g‘ridan boshga – o‘ngda to‘g‘ridan gavdaga zarbalarni bajaryapti	Chapga-o‘ngga chap berish – chap tirsak bilan zarbani to‘xtatishni bajaryapti
Sakrab chapda to‘g‘ridan boshga – «chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga zarbalarni bajaryapti	Orqaga sakrashni – o‘ngga-chapga chap berishni bajaryapti
Sakrab o‘ngda to‘g‘ridan boshga – «chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga zarbalarni bajaryapti	Orqaga sakrashni – o‘ngga-chapga chap berishni bajaryapti
II. Qarshi hujum	**II. qarshi hujum**
A) Oddiy	**A) Oddiy**
Chapda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	Himoya harakatini qo‘llab, so‘ng o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti
	Himoya harakatidan keyin chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti
O‘ngda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	Himoya harakatidan keyin chap – o‘ngda to‘g‘ridan zarbani bajaryapti
	Himoya harakatidan keyin chapda yondan, o‘ngda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti
«Chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	**b) Murakkab**
	«O‘ng-chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga javob hujumini bajaryapti
Chapda to‘g‘ridan gavdaga – o‘ngda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	«Chap-o‘ng-chap»da to‘g‘ridan boshga javob hujumini bajaryapti
	Himoya harakatidan keyin «chap-chap»da to‘g‘ridan, o‘ngda yondan boshga zarbani bajaryapti
b) Murakkab	Himoya harakatidan keyin chap qo‘lda sakrab to‘g‘ridan boshga- to‘g‘ridan bir nechta zarbalarni boshga bajaryapti
Chapda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	
O‘ngda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	
«Chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	
Chapda to‘g‘ridan gavdaga – o‘ngda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	
Chapga to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	
O‘ngda to‘g‘ridan boshga hujum qilayapti	

Xulasa. Maqolada“Yassi qo‘lqoplar” hujim va himoya harakatlarini takomillashtirishda bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil masofalardada jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berishi mumkin. Murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida keskin hujum qiluvchi raqiblar, qarshi hujumlar yordamida jang olib borishni afzal ko‘ruchi bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi haqida salmoqli ma’lumotlar keltirilgan.

ADABAYOTLAR

4. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228 бет.
5. Xalmuxamedov R.D., V.D. Anashov, Yu.V.Serebryakov BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiyati): O‘quv qo‘llanma – Ch., 2024.
6. 1. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tojiboyev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. - T.: 2011. 478 b.Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
4. R.D.Xalmuxamedov V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov Boks teoriyası hám metodikası/ Tashkent “Innovatsiya-Ziyo” 2023. 644 b.

TAEKWONDOCHILARNING INTEGRAL SAMARADORLIGINI OSHIRISH: AMALIY YONDASHUVLAR

A.Yusupov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Abstrakt: *Integral samaradorlik taekwondochilarning o‘quv-mashq bosqichida texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kompleks baholash va oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Integral yondashuv sportchilarning chidamlilik, kuch, koordinatsiya va ruhiy barqarorligini oshirish, mashg‘ulotlarni optimallashtirish va umumiy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish imkonini beradi. Avvalo individual trening rejalari, yuqori intensivlikdagi mashqlar, periodizatsiya va tiklanish strategiyalari integral samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi..*

Kalit so‘zlar: *integral samaradorlik, taekwondo, o‘quv-mashq bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, trening strategiyasi, tiklanish*

Аннотация: *Интегральная эффективность играет важную роль в комплексной оценке и повышении технической, физической и психологической подготовки тхэквондистов на этапе учебно-тренировочного процесса. Интегральный подход позволяет улучшить выносливость, силу, координацию и психологическую устойчивость спортсменов, оптимизировать тренировки и контролировать общий уровень подготовки. Индивидуальные тренировочные планы, высокоинтенсивные интервальные тренировки, периодизация и стратегии восстановления значительно повышают интегральную эффективность.*

Ключевые слова: *интегральная эффективность, тхэквондо, учебно-тренировочный этап, физическая подготовка, психологическая подготовка, стратегия тренировок, восстановление*

Abstract: *Integral effectiveness plays a key role in the comprehensive assessment and enhancement of technical, physical, and psychological readiness of taekwondo athletes during the training stage. The integral approach improves endurance, strength, coordination, and mental stability, optimizes training, and monitors overall preparation. Individual training plans, high-intensity interval training, periodization, and recovery strategies significantly enhance integral effectiveness.*

Keywords: *integral effectiveness, taekwondo, training stage, physical preparation, psychological preparation, training strategy, recovery*

Taekwondo sporti yuqori tezlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va strategik qaror qabul qilish qobiliyatlarini talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi [1]. Sportchilarning samaradorligi faqat alohida ko‘nikmalar bilan belgilanmaydi, balki ularning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik komponentlarining integralligi bilan aniqlanadi [2]. Shu bois, trening jarayonida sportchilarning barcha tayyorgarlik jihatlarini birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O‘quv-mashq bosqichi sportchining tayyorgarlik darajasini shakllantiradigan asosiy davr sifatida ajralib turadi. Bu bosqichda texnik tayyorgarlik zarbalar aniqligi, tezligi va koordinatsiyasini; jismoniy tayyorgarlik kuch, tezlik, chidamlilik va elastiklikni; psixologik tayyorgarlik esa stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va motivatsiyani rivojlantirishni o‘z ichiga oladi [3,4]. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirishi

va periodizatsiya qilishi zarur. Bu yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshiradi, jarohat xavfini kamaytiradi va sportchining barqaror tayyorgarligini ta’minlaydi. Tiklanish jarayoni, uyqu sifati va ovqatlanish tartibi ham integral samaradorlikka sezilarli ta’sir qiladi. Shu sababli, sportchining umumiy tayyorgarligi faqat jismoniy mashqlar bilan emas, balki psixologik tayyorgarlik va tiklanish strategiyalarini ham o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv orqali oshiriladi.

Integral samaradorlikni oshirishda birinchi navbatda individual trening rejalari muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining yosh, tajriba, tana tuzilishi va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar rejalashtiriladi. Shu tarzda trening yuklari sportchining anaerob va aerob quvvatini rivojlantirish, mushak va kardiorespirator tizimni mustahkamlash imkonini beradi. Yuqori intensivlikdagi mashqlar (HIIT) taekwondochilarning chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini tadqiqotlar ko‘rsatgan [2].

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchining kuchi, tezligi, chidamliligi va elastiklik ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan. Mashg‘ulotlarni periodizatsiya qilish — ya’ni yuklarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish davrlarini hisobga olish — sportchining musobaqa samaradorligini oshirishda muhimdir [6]. Shu bilan birga, bu yondashuv ortiqcha yuklanish va jarohat xavfini kamaytiradi. Psixologik tayyorgarlik ham integral samaradorlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va motivatsiya kabi psixologik ko‘rsatkichlar musobaqa natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [3]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik yuqori bo‘lgan sportchilar stress ostida ham samarali harakat qiladi va yuqori natijalarga erishadi [4]. Mashg‘ulotlar oralig‘ida tiklanish strategiyalari — uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, massaj va passiv tiklanish usullari — sportchining umumiy holatini yaxshilash va energiya zaxiralarini tiklashda muhim rol o‘ynaydi [6]. Individual tiklanish rejasi sportchining barqaror rivojlanishini ta’minlaydi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Integral samaradorlikni baholashda bir nechta metodlardan foydalaniladi: funktsional testlar (VO_2max, anaerob va aerob ko‘rsatkichlar, chidamlilik sinovlari), biomekanik tahlillar (zarba aniqligi, harakat koordinatsiyasi va tezlik), shuningdek psixologik testlar (stressga chidamlilik, diqqat va motivatsiya) [3]. Bu metodlar yordamida murabbiylar sportchining kompleks tayyorgarlik darajasini aniqlaydi, mashg‘ulotlarni optimallashtiradi va individual yondashuvni ishlab chiqadi. Integral samaradorlik taekwondochilarning o‘quv-mashq bosqichida sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks baholash va oshirishda eng muhim indikator hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, individual trening rejalari sportchining yosh, tajriba va tana tuzilishiga moslashtirilgan holda anaerob va aerob quvvatini rivojlantiradi, mushak va kardiorespirator tizimning ish faoliyatini yaxshilaydi. Yuqori intensivlikdagi mashqlar (HIIT) chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi, periodizatsiya yondashuvi esa ortiqcha yuklanish va jarohat xavfini kamaytiradi [5].

Psixologik tayyorgarlik sportchilarning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash va motivatsiyasini oshirishga yordam beradi, bu esa musobaqa natijalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi [3,4]. Shu bilan birga, tiklanish strategiyalari — uyqu sifati, to‘g‘ri ovqatlanish, massaj va passiv tiklanish usullari — sportchining energiya zaxiralarini tiklaydi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi [6].

Xulosa: Xulosa qılıb aytganda Integral samaradorlikni baholashda funktsional testlar, biomekanik tahlillar va psixologik testlar qo‘llaniladi, bu murabbiylarga sportchining kompleks tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg‘ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi. Shu tarzda, kompleks yondashuv nafaqat texnik va jismoniy ko‘rsatkichlarni oshiradi, balki sportchining ruhiy barqarorligi va musobaqa samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, integral samaradorlik yondashuvi murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, trening yuklarini samarali taqsimlash va tiklanish strategiyalarini optimallashtirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Sportchilarning barqaror tayyorgarligini ta’minlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va musobaqa natijalarini yaxshilash uchun bu yondashuv zamonaviy taekwondo tayyorgarligida asosiy tamoyil sifatida qabul qilinadi. Shunday qilib, integral samaradorlikni oshirish murabbiylar va sport olimlari uchun strategik maqsad bo‘lib, u sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini birlashtiruvchi kompleks yondashuv orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar

1. Monks M. R., et al. Effects of high-intensity interval training on taekwondo performers // *J Strength Cond Res*. — 2017.

2. Baek S-H., et al. Physical Conditioning and Body Composition Changes in Taekwondo // *Int J Environ Res Public Health*. — 2021.

3. Kim Y-J., et al. The psychosocial effects of taekwondo training: a meta-analysis // *Int J Environ Res Public Health*. — 2021.

4. Русакова Н. В. Психологическая подготовка спортсменов боевых единоборств // *Научный вестник Спорт и Образование*. — 2025. — №3.

5. El-Laboudy M. A. Effects of structured training programs on combat sports athletes // *International Journal of Sport Science and Physical Education*. — 2020. — Vol. 5, №2.

6. Yunqiang X., Phucharoen C. Recovery strategies and performance in martial arts athletes // *International Journal of Sports and Exercise Science*. — 2026. — Vol. 8, №1.

DZYUDO MASHG‘ULOTLARIDA SUN’IY INTELLEKT VA SENSOR TEXNOLOGIYALARINI QO‘LLASH ORQALI SPORTCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Sultamuratov Djumamurat
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi, dotsent O‘zbekiston, Nukus

Abdullaeva Umida
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Dzyudo ta’lim yo‘nalishi 3-bosqich talabasi
Elektron pochta: aumida085@gmail.com

Kalit so‘zlar: dzyudo, sun’iy intellekt, sensor texnologiyalar, funksional tayyorgarlik, sport monitoring.

Ключевые слова: дзюдо, искусственный интеллект, сенсорные технологии, функциональная подготовка, спортивный мониторинг.

Keywords: judo, artificial intelligence, sensor technologies, functional training, sports monitoring.

Kirish. Zamonaviy sport faoliyati yuqori darajadagi raqobat, intensiv yuklamalar va natijadorlikka qo‘yilayotgan keskin talablar bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish an’anaviy yondashuvlardan tashqari, ilmiy asoslangan va texnologik jihatdan qo‘llab-quvvatlangan tizimlarni joriy etishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda innovatsion texnologiyalar, xususan, sun’iy intellekt va sensor qurilmalardan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy yo‘nalish sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sportchilarning jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarini aniq, tizimli va uzluksiz nazorat qilish imkonini yaratdi. Ayniqsa, harakat parametrlarini (tezlik, kuch, koordinatsiya), yurak urish ritmini hamda tiklanish jarayonlarini real vaqt rejimida qayd etish sport mashg‘ulotlarini individual yondashuv asosida tashkil etishga xizmat qiladi. Bu esa yuklama hajmini optimal darajada belgilash, ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olish hamda sportchining ish qobiliyatini bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi.

Dzyudo sport turi o‘zining murakkab texnik-taktik tuzilishi bilan ajralib turadi. Unda sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, muvozanatni boshqarish, kuch va harakat aniqligi talab etiladi. Shu bilan birga, kurash jarayonida vaziyatni tez baholash va qaror qabul qilish qobiliyati hal qiluvchi omil hisoblanadi. Bunday ko‘nikmalarni shakllantirishda faqat an’anaviy mashg‘ulot usullari yetarli darajada samaradorlik bermasligi mumkin.

Sun’iy intellekt asosida ishlovchi dasturiy tizimlar hamda zamonaviy sensor texnologiyalari yordamida sportchining harakat faoliyatini chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va ularni tuzatish bo‘yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati kengaymoqda. Bundan tashqari, yig‘ilgan ma’lumotlar asosida sportchining individual rivojlanish trayektoriyasini modellashtirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish mumkin bo‘ladi. Bu esa tayyorgarlik jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi dzyudochilarning funksional tayyorgarlik darajasini oshirishda sun’iy intellekt texnologiyalari hamda zamonaviy sensor qurilmalarining samaradorligini ilmiy asosda aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

- dzyudochilar organizmining funksional holatini baholashda qo‘llaniladigan sensor texnologiyalar imkoniyatlarini o‘rganish va ularni amaliyotga joriy etish;
- sportchilarning yurak urish tezligi, harakat faolligi va yuklama darajasiga oid ko‘rsatkichlarni aniqlash hamda tizimli ravishda monitoring qilish;
- sun’iy intellekt algoritmlari yordamida olingan ma’lumotlarni tahlil qilib, individual mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish;
- innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulot jarayonining samaradorligini tajriba yo‘li bilan aniqlash va solishtirma tahlil o‘tkazish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalardan kelib chiqib, o‘zaro uyg‘unlashgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar majmuasidan foydalanildi. Xususan, eksperimental metod asosida tadqiqot ishtirokchilari nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, ularning tayyorgarlik darajasi qiyosiy o‘rganildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlar innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan bo‘lsa, nazorat guruhida an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi. Sportchilarning funksional holatini aniqlash maqsadida biometrik o‘lchov usullaridan foydalanildi. Jumladan, yurak urish tezligi, jismoniy yuklama intensivligi, harakat faolligi va tiklanish ko‘rsatkichlari maxsus sensor qurilmalar yordamida qayd etildi. Olingan ma’lumotlar sun’iy intellekt asosidagi dasturiy vositalar yordamida qayta ishlanib, sportchilarning individual ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Bu esa mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish va samaradorligini oshirish imkonini berdi. Shuningdek, tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilib, olingan ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlar ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Tadqiqot natijalari va tahlili. Tadqiqot 12 hafta davomida 20 nafar dzyudochi ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar teng ravishda **nazorat guruhi (10 nafar)** va **tajriba guruhi (10 nafar)** ga ajratildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlar sun’iy intellekt va sensor texnologiyalari asosida tashkil etildi, nazorat guruhida esa an’anaviy usullar qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida quyidagi asosiy ko‘rsatkichlar o‘rganildi:

- yurak urish tezligi (YUT);
- jismoniy yuklama intensivligi;
- tiklanish vaqti;
- umumiy funksional chidamlilik.

Natijalar tahlili. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, yurak urish tezligining pasayishi sportchilarning yurak-qon tomir tizimi moslashuvchanligi oshganligini bildiradi. Bu esa ularning jismoniy yuklamalarga bardoshliligi ortganini anglatadi.

Yuklama intensivligining 26% ga oshgani shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt asosida moslashtirilgan mashg‘ulotlar sportchilarga yuqori darajada samarali yuklama berishga imkon yaratgan. Shu bilan birga, tiklanish vaqtining sezilarli darajada qisqarishi sportchilarning organizmi tezroq tiklanayotganini bildiradi. Eng muhim natijalardan biri – funksional chidamlilikning 33% ga oshganidir. Bu ko‘rsatkich dzyudochilar uchun juda muhim bo‘lib, musobaqa davomida yuqori faollikni saqlab qolishga yordam beradi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan ancha past darajada bo‘ldi. Bu esa innovatsion texnologiyalar qo‘llanilgan mashg‘ulotlarning ustunligini isbotlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar sun’iy intellekt va sensor texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar dzyudochilarning funksional tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Xulosa. Dzyudo mashg‘ulotlarida sun’iy intellekt va sensor texnologiyalarini qo‘llash sportchilarning funksional tayyorgarligini optimallashtirishda yuqori samaradorlikni ta’minlaydi. Individual yondashuv asosida yuklamalarni boshqarish sport natijalarini oshirish bilan birga, jarohatlar

xavfini kamaytiradi. Ushbu texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish sport tayyorgarligining yangi bosqichini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yuldashev B.N. Sportda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash. – Toshkent, 2023.
2. Tursunov R.K. Dzyudo sportida tayyorgarlik tizimi. – Toshkent, 2022.
3. Anderson P. Artificial Intelligence in Sports Science. – Berlin, 2021.
4. Nakamura H. Sensor Technologies in Martial Arts Training. – Tokyo, 2024.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi p.f.b.f.d (PhD), dotsent

Baymuratova Uldanay Batirbay qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Karlibaeva Ulbiyke Miratdin qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar: Erkin kurashchi qizlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlari, tezkorlik, mikrotsikl, rejalashtirish.

Ключевые слова: Девушки-борцы вольного стиля, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, скорость, микроцикл, планирование.

Key words: Female freestyle wrestlers, initial stage of training, physical training, training sessions, speed, microcycle, planning.

Dolzarbligi. Zamonaviy ayollar kurashi amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida jismoniy tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Ayollar kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musoboqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda [2].

Respublikamizda ayollar kurashi musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo‘li bilan tadqiqotlar o‘tkazilmagan [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to‘liq o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning vazni, bo‘yini hisobga olgan holda erkin kurash sport turiga qizlarni yo‘naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, ayollar kurashi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, murabbiylarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda [4].

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

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

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

Tadqiqot ishtrokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025-yilda, qo‘ydigi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (12 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma - yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2025-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

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

1.30 m. ga yugurish.
2.60 m. ga yugurish.
3.3x10 m ga maksimum yugurish.
4.Turgan joydan uzunlikka sakrash.
5.Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
6.Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta).
7.Arqonda sakrash (1 daqiqa).
8. Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
9. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
10. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta).

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang).

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba boshida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)

1-jadval

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$ ±	σ	V%
1	30 m ga yugurish	6,3	0,2	3,6	6,2	0,3	2,3
2	60 m ga yugurish.	12,4	0,1	1,1	12,3	0,1	1,2
3	3x10 m ga maksimum yugurish	9,4	8,6	2,6	9,6	0,2	2,3
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	138	0,2	5,3	135	0,6	4,2
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	8,5	2,1	6,3	8,7	3,8	14,8
6	Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta)	25,7	3,9	10,8	27,3	4,6	13,1
7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	29,3	3,2	6,7	29,5	2,5	8,1
8	Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,7	2,3	10,7	9,6	1,2	12,8
9	Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,8	1,8	11,9	10,1	1,4	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta)	9,6	2,6	11,7	9,7	2,2	12,3

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 6,2 soniya, tajriba guruhida yesa 6,3 soniyani tashkil yetdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda 12,3 soniya tajriba guruhida yesa 12,4 soniyani tashkil yetdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning nazorat guruhida 9,4 soniya, tajriba guruhida esa 9,4 soniyani tashkil qildi. Erkin kurashchi qizlarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 135 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 138 sm.ni tashkil qildi.

Erkin kurashchi qizlar yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish nazorat guruhidagi qizlar 8,7 martani, tajriba gruhida esa 8,5 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish meyorida nazorat guruhi sporchilari o‘rtacha 27,3 martani, tajriba guruhida esa 25,7 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilar 29,5 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 29,3 martani tashkil qildi.

Quyidagi uchta nazorat mashqlarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma’lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi.

Nazorat guruhidagi sportchilarda qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,6 marta, tajriba guruhida esa 9,7 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 10,1 marta, tajriba guruhida esa 9,8 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,7 marta, tajriba guruhida esa 9,6 martani tashkil etdi.

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining erkin kurashchi qizlarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Ikkala guruhdagi nazorat me’yorlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 2 jadvalda keltirilgan.

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba oxirida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)

2-jadval

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$ ±	σ	V%
1	30 m ga yugurish	5,7	0,52	9,33	6,1	0,1	2,1
2	60 m ga yugurish.	11,5	0,7	6,6	11,9	0,57	4,74
3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,7	0,4	4,5	9,2	0,1	0,9
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,51	0,38	12,2	1,4	0,1	11,5
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	10,8	2,1	12,6	9,6	4,6	13,5
6	Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta)	35,3	4,5	11,8	31,8	5,2	13,1
7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	39,5	3,8	9,3	34,8	5,1	13,2
8	Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	11,8	1,1	8,5	10,1	1,6	14,4
9	Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	10,6	1,1	10,5	9,4	1,1	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya	10,3	1,1	9,9	9,1	3,1	12,1

	ichida, marta)						

30 m. ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko‘rsatkichlar 6,1 soniya, tajriba guruhida esa 5,7 soniyani tashkil qildi. 60 m. ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko‘rsatkichlar 11,9 soniya, tajriba guruhida esa 11,5 soniyani tashkil qildi. 3x10 m ga maksimum yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko‘rsatkichlar 9,2 soniya, tajriba guruhida esa 8,7 soniyani tashkil qildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 142sm.ni, tajriba guruhida esa 151 sm.ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 9,6 martani, tajriba guruhida esa 10,8 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 31,8 martani, tajriba guruhida esa 35,3 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 34,8 martani, tajriba guruhida esa 39,5 martani tashkil qildi.

Texnik tayyorgarligi bo‘yicha me’yorlari bo‘yicha qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 10,1 martani, tajriba guruhida esa 11,8 martani tashkil qildi. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 9,4 martani, tajriba guruhida esa 10,6 martani tashkil qildi. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko‘rsatkichlar 9,1 martani, tajriba guruhida esa 10,3 martani tashkil qildi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay me’yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 21-yanvardagi “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-22-sonli Qarori.

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

3. Jarilkapov U.B Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №5. B. 13-19.

4. Darmendaeva K.A Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026.№3. B. 25-29.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИШ

РАЗАХОВ КОПБЕРГЕН ДАУЛЕТБАЕВИЧ
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

КОЙШИБАЕВ АТАБЕК ИСЛАМБЕК УЛЫ
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали талабаси

Калит сўзлар: курашчилар, ўқув машғулотлар жараёни, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, ўқув машғулотлар жараёнини режалашритиш, машғулот юкламалари.

Ключевые слова: борцы, тренировочный процесс, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, планирование тренировочного процесса, тренировочные нагрузки.

Keywords: wrestler’s, training process, microcycle, mesocycle, macrocycle, planning the training process, training loads.

Кириш. Дунёда барча спорт турлари каби кураш спорт турнинг жадал ривожланиб бораётганлиги барчамизга маълум. Болалар ва ўсмирлар спорти амалиётида спортчилар машғулотларини режалаштириш, спортга саралаш, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, психологик, техник-тактик ҳамда функционал тайёргарлигида қўлланиладиган восита ва усулларни амалиётга татбиқ этиш борасида кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Замонавий кураш амалиётида юксак спорт натижаларига эришиш мақсадида ўқув машғулотларини режалаштириш аҳамиятлилиги ошиб бормоқда. “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”даги масаласига устувор аҳамият қаратилмоқда[1].

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо етади: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нагрузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг йетакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга ега бўлиб қолмоқда[2].

Тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим [3].

Дарс (машғулот) тренировка жараёнининг елементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоцклни ҳосил қилади. Бир нечта мезоцикларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил етади. Тренировканинг микро-, мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб нагрузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради [4].

Курашчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш - бу кураш тайёргарлик вазифаларини йечиш шартлари, принсиплари ва усулларини, курашчии егаллаши зурур бўлган спорт натижаларини олдиннан кўрабилиашдир. Курашчиларнинг тайёргарлигини тўғри режалаштиришлик - бу курашчилар контингенти хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ва уларни вақт оралиғида тақссимлашдир. Сўнгги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ. Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган[1].

Тадқиқотнинг мақсади ёш курашчиларнинг йиллик машғулот жараёнларини режалаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотни ташкил қилиш усуллари. Тадқиқотда илмий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик назорат, видео материалларни таҳлил қилиш, инструментал услуб, педагогик тажриба усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ёш курашчиларнинг ҳафталик машғулотларини режалаштириш дастури самарадорлигини аниқлаш учун Нукус шаҳридаги 2-сонли спорт мактабида шуғулланувчи курашчилар иштирокида биз ишлаб чиққан ойлик машғулот режаси асосида педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажрибада назорат ва тажриба гуруҳларида 18 нафардан иборат жами 18 нафар спортчи иштирок этди.

Кураш спорт турида ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - тренировка микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Курашчиларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур. Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Спорт тренировкасининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади:

гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат.

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо етади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир етади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутади. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига еришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини егаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни егаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф етиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок етиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада

машқланганликка ега бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига еришиш назарий билмларни кенгайтиршдан иборат. Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок етадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нагрузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Хулоса: Машғулот сикларини шунчаки тузиш билан юқори натижаларга еришиб бўлмайди. Мусобақалардан кейин спортчилар маълум бир ғалаба билан чекланиб қоладилар. Бундан ташқари асосий мусобақалар олдидан спортчида сусайиш, толиқиш, ҳолатлари кузатилади. Бунда тренировка жараёни нотўғри тузилган емас, балки ўқув тренировка машғулотларини режаси нотўғри ишлаб чиқилган. Бундай муоммоларни ҳал қилишда адабиётларни ўрганиб чиқиб, ўқув тренировка жараёнини режалаштиришдан олдин қуйидаги вазифаларга мураббий ҳамда педагогларимиз амал қилиши, машғулотлардаги қийинчиликларни самарали ҳал қилиб, ижобий натижаларга еришиш мумкин:

- Кураш техникаси ва тактикасини пухта егаллашига кўмаклашувчи умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликда, спорт тури техникаси ва тактикасига яқинлаштирилган машғулот вариантларини ишлаб чиқиш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функсионал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш билан биргаликда даволаш жисмоний тарбияси ҳақида маълумот олишни машғулотлар режасига киритиш;
- Курашчи комплекс тарзда ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида номоён қилиш учун сунъий мусобақа вазиятларини, турли хил ҳолатларини ўйлаб топиш;
- мувофақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани егаллаш ва мустаҳкамлаш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2018 йил.
2. Н.А.Тастанов. Кураш турлари назарияси ва услубияти. Ташкент 2017 йил.
3. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. *Fan-Sportga*, (2), 110-111.
4. Жарылкапов У.Б. Малакали эркин курашчиларнинг оғир атлетика воситалари орқали куч сифатини ошириш услубияти // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 66 б.

DZYUDOCHI QIZLARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISHDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Berdaxova Nursulu Gagarin qizi

Kalit so‘zlar: dzyudo, individual yondashuv, texnik tayyorgarlik, sportchi qizlar, mashg‘ulot jarayoni, boshlang‘ich tayyorgarlik, texnik harakatlar.

Ключевые слова: дзюдо, индивидуальный подход, техническая подготовка, спортсменки, тренировочный процесс, начальная подготовка, технические действия.

Keywords: judo, individual approach, technical training, female athletes, training process, initial training, technical movements.

Bugungi kunda sport sohasida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, olimpia sport turlaridan biri bo‘lgan dzyudo sportini rivojlantirish, yosh sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish

sportchilarning keyingi rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Dzyudo sport turi murakkab texnik harakatlardan iborat bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi. Ayniqsa, qiz sportchilar bilan ishlashda ularning fiziologik rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi, ruhiy holati va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Individual yondashuv sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning zamonaviy pedagogik usullaridan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali sportchilarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi oshadi, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi ortadi va sportchilar yuqori natijalarga erishadi.

Mazkur maqolaning maqsadi dzyudochi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatishda individual yondashuvning ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat[4]. Sport trenirovkasi nazariyasida individual yondashuv sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Ilmiy manbalarda sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda sportchilarning individual xususiyatlari, yoshga oid rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holatini hisobga olish zarurligi alohida ta’kidlangan[2]. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatishda individual yondashuv sportchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini inobatga olish mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri rejalashtirishga yordam berishi qayd etilgan. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida har bir sportchining harakat faoliyati darajasi, koordinatsion qobiliyati va individual imkoniyatlarini hisobga olish texnik elementlarni samarali o‘zlashtirishga xizmat qiladi[1].

Ilmiy adabiyotlarda sport trenirovkasi tizimini tashkil etishda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, mashg‘ulot yuklamasini differensial taqsimlash va individual mashqlar tizimini qo‘llash zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan. Bunday yondashuv sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uyg‘un rivojlantirishga imkon beradi hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligini hisobga olish, motivatsiyasini oshirish va ijobiy pedagogik muhit yaratish texnik harakatlarni o‘rgatishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslangan. Zamonaviy tadqiqotlarda dzyudo sport turida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yondashuvni qo‘llash ayniqsa dolzarb masala sifatida qaralmoqda[3]. Chunki dzyudo sportida murakkab koordinatsion harakatlar mavjud bo‘lib, ularni o‘rgatishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, tezkorligi, muvozanati va psixologik barqarorligini hisobga olish zarur. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individual yondashuvni qo‘llash sportchilarning texnik harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirishiga, mashg‘ulotlarga qiziqishining ortishiga hamda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlari jarayonida individual yondashuvni qo‘llash texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi. Shu sababli dzyudochi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatishda individuallashtirilgan metodikani qo‘llash zaruriy ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Dzyudochi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatish murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda sportchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faoliyati, psixologik holati va individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim. Individual yondashuvning asosiy maqsadi har bir sportchining imkoniyatiga mos mashg‘ulotlarni tashkil etishdan iborat. Bu esa texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirishga yordam beradi. Dzyudo sport turida texnik harakatlar to‘g‘ri turish, muvozanatni saqlash, ushlash texnikasi, yiqilish texnikasi, tashlash usullari va himoya harakatlaridan iborat bo‘lib, ularni o‘rgatishda individual yondashuv muhim rol o‘ynaydi.

Mashg‘ulot jarayonida individual mashqlar tizimini qo‘llash texnik tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi. Har bir sportchining kamchiliklari aniqlanib, aynan shu yo‘nalishda qo‘shimcha mashqlar beriladi. Masalan, koordinatsiyasi past sportchilarga muvozanat mashqlari, kuchi past sportchilarga maxsus kuch mashqlari beriladi. Mashg‘ulot yuklamasini differensial taqsimlash ham individual yondashuvning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatiga qarab yuklama miqdori belgilanadi. Bu esa ortiqcha charchashning oldini oladi va texnik harakatlarni sifatli o‘zlashtirishga yordam beradi.

Psixologik yondashuv ham muhim o‘rin tutadi. Dzyudochi qizlar bilan ishlashda murabbiy sportchilarning motivatsiyasini oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytirish va mashg‘ulotlarga qiziqishini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishi kerak. Rag‘batlantirish, individual suhbatlar va ijobiy baholash sportchilarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam pedagogik nazorat olib borish orqali sportchilarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi baholanadi va kerakli tuzatishlar kiritiladi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Dzyudochi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatishda individual yondashuvni qo‘llash sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlarini hisobga olish texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Individual yondashuv texnik harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirishga, mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirishga hamda sportchilarning kelajakdagi natijalarini yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli dzyudo sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individual yondashuvni keng qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2018.
2. Abdullayev A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
3. Matveev L.P. Theory of Sports Training. – Moscow, 2001.
4. Verkhoshansky Y. Supertraining. – Rome, 2006.

OG‘IRLIK TOIFASIGA MOS JISMONIY TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISH

B.J. Kadirbaev[1], U.X. Abdullaeva[2], S.K. Sapargeldieva[3]
[1]O‘zDJTSU Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi assistent o‘qituvchisi, [2,3]O‘zDJTSU Nukus filiali talabalari
Email: kadirbaev.b@gmail.com

Kalit so‘zlar: *kurash, og‘irlik toifasi, jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg‘ulot dasturi*

Ключевые слова: *борьба, весовая категория, физическая подготовка, индивидуальный подход, тренировочная программа*

Keywords: *wrestling, weight category, physical fitness, individual approach, training program*

Kirish. Kurash — bu nafaqat kuch va texnikani talab qiladigan sport turi, balki sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, chidamliligi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradigan murakkab faoliyatdir. Kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining har bir og‘irlik toifasida individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot tizimini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Og‘irlik toifasi nafaqat sportchining tana vazni bilan belgilanadi, balki uning kuch, chidamlilik, tezlik va texnika rivojlanishiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, og‘irlik toifasiga moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik dasturlari sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada ochish va raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

O‘rganilgan adabiyotlar va tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sportchilar o‘rtasida umumiy mashg‘ulot tizimlarini qo‘llash ularning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Har bir og‘irlik toifasidagi sportchi uchun kuch, chidamlilik va tezlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashqlar va yuklamalar talab etiladi. Masalan, yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun tezkorlik va chidamlilik asosiy omil bo‘lsa, og‘ir vazn toifasidagi sportchilar uchun kuch va eksploziv harakatlar birinchi o‘rinda turadi. Shuning uchun mashg‘ulot dasturlarini individual yondashuv asosida shakllantirish zarur.

Bundan tashqari, sportchilarning psixologik tayyorgarligi ham jismoniy tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq. Og‘irlik toifasiga mos mashg‘ulot tizimi sportchiga nafaqat jismonan, balki ruhiy tayyorgarlik jihatidan ham yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, sportchilarning tiklanish jarayonini optimallashtirish, ovqatlanish va uyqu rejimini tartibga solish ham samaradorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Shu sababli, kurash sportida og‘irlik toifasiga mos jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish — bu nafaqat mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish, balki sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan tizimli va metodik yondashuvdir. Ushbu maqolada og‘irlik

toifasiga moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning metodik asoslari, mashg‘ulot tizimi va individual yondashuv masalalari batafsil ko‘rib chiqiladi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — kurash sportida sportchilarning og‘irlik toifasiga mos jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning metodik asoslarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Shuningdek, tadqiqot quyidagi vazifalarni bajarıshga yo‘naltirilgan:

1. Kurash sportida og‘irlik toifalari bo‘yicha sportchilarning jismoniy sifatlarini tahlil qilish.
2. Og‘irlik toifasiga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tadbiq etish.
3. Sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni optimallashtirish.
4. Kurashchilarni psixologik va fiziologik tayyorgarlik jihatdan qo‘llab-quvvatlash tizimini aniqlash.
5. Olingan natijalar asosida sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish va jarohat xavfini kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Shunday qilib, tadqiqot nafaqat kurash sportidagi mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishga, balki sportchilarning individual rivojlanishiga xizmat qiladigan amaliy metodik vositalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotning asosiy maqsadiga erishish uchun kurash sportida og‘irlik toifasiga mos jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning metodik usullari tizimli tarzda o‘rganildi. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining kurash bo‘yicha ixtisoslashgan guruhlarida o‘tkazildi. Tadqiqotda 12–18 yoshdagi sportchilar ishtirok etdi, ularning og‘irlik toifalari yengil (50–60 kg), o‘rta (61–75 kg) va og‘ir (76 kg va undan yuqori) kabi guruhlarga bo‘lingan.

Tadqiqot jarayonida metodik yondashuv bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo‘ldi. Birinchi bosqichda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanishi uchun diagnostik testlar o‘tkazildi. Diagnostika quyidagi parametrlarni o‘z ichiga oldi: kuchni o‘lchash (maksimal tortish va eksploziv kuch testlari), chidamlilik (aerob va anaerob testlar), tezlik va koordinatsiya testlari. Har bir test natijalari sportchining og‘irlik toifasiga mos mashg‘ulot dasturini shakllantirish uchun asos bo‘ldi.

Ikkinchi bosqich mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish va uni amaliyotga tadbiq etishdan iborat bo‘ldi. Mashg‘ulotlar haftada 5 kun, kuniga 90 daqiqa davomida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar quyidagi asosiy bloklarga bo‘lindi:

Jismoniy tayyorgarlikni umumiy rivojlantirish bloki: bu blokda sportchilarning umumiy kuch, chidamlilik va tezlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan mashqlar bajarildi. Yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun mashqlar tezlik va chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, og‘ir vazn toifasidagi sportchilar uchun kuch va eksploziv harakatlar birinchi o‘rinda turdi.

Texnik tayyorgarlik bloki: bu blokda kurash texnikasini mukammallashtirish, kombinatsion uslublarni takomillashtirish va tezkor harakatlarni avtomatlashtirishga qaratilgan mashqlar kiritildi. Har bir og‘irlik toifasida texnika mashg‘ulotlari individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tuzildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bloki: bu blok sportchining og‘irlik toifasiga moslashtirilgan kuch, chidamlilik va tezlik mashqlarini o‘z ichiga oldi. Masalan, yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun ko‘p takrorli tezkor harakatlar, og‘ir vazn toifasidagi sportchilar uchun esa maksimal kuch bilan qisqa, lekin intensiv mashqlar bajarildi.

Tiklanish va reabilitatsiya bloki: mashg‘ulotdan keyin tiklanish jarayonini optimallashtirish, mushaklarning tiklanishi, psixologik tayyorgarlik va shikastlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan mashqlar kiritildi. Bu blok individual yondashuvni yanada kuchaytirdi.

Tadqiqotda individual yondashuv alohida e’tiborga olindi. Har bir sportchining jismoniy va fiziologik imkoniyatlari, shuningdek, avvalgi mashg‘ulot tajribasi hisobga olindi. Yuklamalar sportchining og‘irlik toifasiga va individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirildi. Bu yondashuv sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va individual rivojlanishni ta’minlashga xizmat qildi.

“Yuqori natijalar sportida bokschilarning individual tayyorgarligi” professor V.A. Taymazov tomonidan yaratilgan ilmiy maktab doirasida tomonidan o‘tkazilgan tajriba asosida biz ancha katta hajmdagi tanlamada takrorladik va tadqiqot “boks” ixtisosligi bo‘yicha 43 kishidan iborat guruhda, sinov sessiyasi davrida o‘tkazildi. Sinaluvchilarning yoshi 19-23 yosh oraligida, tayyorgarlik darajasi bo‘yicha bu 1-razryadli sportchilar - 33 kishi, SU - 6, SUN - 4 kishini tashkil qildi. Uch daqiqadan iborat ikki raundli sinov bellashuvi barcha sinaluvchilar juft-juft bo‘lib, trenerning topshirig‘i bo‘yicha taktik-texnik harakatlarni bajarish aniqligini 5 ballik pedagogik baholash bilan o‘tkazildi. “Subyektiv daqiqa”ni aniqlashda sportchining startoldi holatidan o‘zini-o‘zi baholashining nizomiligi bilan bog‘liqligi aniqlandi. “Subyektiv daqiqa”ni o‘lchash usuli: daqiqaning individual davomiyligi - DID ko‘rsatkichi elektron sekundomer yordamida o‘lchandi. Hisob bellashuvidan uch-to‘rt daqiqa oldin sinaluvchi o‘z YUT-ini o‘lchadi: sekundomerni olib, o‘ng va chap qo‘li bilan 10 soniyalik oraliqlarni ikki marta o‘lchadi. Ikki namuna uchun o‘rtacha ko‘rsatkich 6 ga ko‘paytirildi va tajriba bayonnomasida qayd etildi. Startoldi holatini o‘z-o‘zini baholash 10 dan 0 ballgacha bo‘lgan shkala bo‘yicha amalga oshirildi, bunda 10 – eng yuqori darajada qo‘zg‘algan, 0 - mutlaqo xotirjam. 4-6 ballik baho esa optimal jangovar holat ko‘rsatkichi sifatida baholandi. Mavzuga oid pedagogik kuzatuv bir vaqtning o‘zida 4 nafar ekspert-o‘qituvchi tomonidan amalga oshirildi. Hujum zarbalari va himoya harakatlarining aniqligi besh ballik tizimda baholandi.

1-jadvalda tadqiqot natijalari bo‘yicha umumiy ko‘rsatkichlar keltirilgan. Agar tez va sekin shug‘ullanuvchi yakkakurashchilarning mavjudligi to‘g‘risidagi konsepsiyadan kelib chiqadigan bo‘lsak, unda sinaluvchilarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: tezlashtirilgan subyektiv daqiqaga ega “A guruhi” - 29 kishi (guruh bo‘yicha DID indeksi 39,3 soniyaga teng) va sekinlashtirilgan subyektiv daqiqaga ega “B guruhi” - 14 kishi (DID indeksi 66,8).

1-jadval

“Vaqtni his qilish” tadqiqoti natijalari

DID indeksi bo‘yicha sinaluvchilar toifasi (“vaqtni his qilish”)	Soni	YUT zarba/daq	Startoldi holatlarini o‘z-o‘zini baholash	Harakatlar aniqligining pedagogik bashorati	
				Hujum qiluvchilar	Himoyalovchi
A. Tezlashtirilgan daqiqa (39,3 soniya) bilan	29.	86±4,1	8,5±2,2	4,8	4,0
B. Kechiktirilgan daqiqa (66,8 soniya) bilan	14.	73±3,0	5,6±1,8	3,7	5,1
O‘rtacha farqlarning ahamiyati (P)	-	P=0,05	P=0,05	-	-

Tezlashtirilgan subyektiv daqiqa bokschiga boshqa teng sharoitlarda reaksiya tezligi bo‘yicha raqibdan ustunlik va g‘alaba qozonish uchun katta imkoniyatlar beradi. Shunday qilib, bizning holatimizda ustun variant daqiqani qisqartirish tendensiyasi, ya’ni vaqtning obyektiv o‘tishini idrok etishning subyektiv tezlashishi bo‘lib chiqdi (sinaluvchilarning 67,4%).

Tadqiqot natijalari va tahlili. A guruhida sportchilarda sportoldi YUT 86 zarba/daqiqaga teng. oshishi va startoldi qo‘zg‘alish darajasining yaqqol o‘zini yuqori baholanishi (guruh bo‘yicha o‘rtacha 8,5 ball) kuzatildi, bu tajriba vaziyatni “subyektiv ahamiyatli” deb qabul qilishdan dalolat berishi mumkin. Mashg‘ulotda sportchilarning boks bo‘yicha bo‘lajak yosh mutaxassislar va murabbiylar sifatida kasbiy-sport tayyorgarligi baholandi. Ushbu baholash sinaluvchilarda “vaqtni his qilish” ko‘rsatkichi bilan bog‘liq bo‘lishi taxmin qilingan edi. Bu gipoteza qisman tasdiqlandi. B guruhida startoldi holatlarini o‘z-o‘zini baholashning optimal darajasi (5,6 ball) va A guruhiga nisbatan startoldi YUT fon darajasining pasayishi (73 zarba/daq) kuzatildi, bu sportchilarning ruhiy faollashuvi va hissiy qo‘zg‘alishining o‘rtacha darajasini ko‘rsatdi. Hujum zarbasining aniqligini pedagogik baholash taqqoslanayotgan guruhlar o‘rtasida sezilarli farqlarni ko‘rsatmadi, ammo A guruhiga kiritilgan, ya’ni subyektiv daqiqasi qisqargan sportchilar uchun pedagogik prognozning yuqori aniqlik tendensiyasini aniqladi.

Himoya harakatlari aniqligining pedagogik baholarini tahlil qilishda teskari tendensiya aniqlandi - sekinlashtirilgan subyektiv daqiqaga ega bo‘lgan sportchilar yuqori baho oldi. Tadqiqotimiz natijalari bunday qonuniy munosabatlar haqiqatan ham mavjudligini ta’kidlash imkonini beradi. Taxmin qilish

mumkinki, real musobaqa vaziyatida “subyektiv daqiqa” tezlanishi kritik darajaga yetgan sportchi “qayta yonishi” mumkin, ya’ni uning startoldi qo‘zg‘alishi apatiyaga aylanishi mumkin, bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun noqulaydur. Murabbiy-pedagogik amaliyotimizda sportchilarda subyektiv “vaqt hissi"ni tezlashtirish uchun “soya bilan jang” tezkor mashqini yoki ringga chiqishdan 10-15 daqiqa oldin seriyalarni takrorlash bilan bir daqiqa davomida chuqur o‘tirishdan tezkor sakrashlarni 3 yoki 4 takrorlashni tavsiya etamiz.

Xulosa.Olimlarning sportchilarda ko‘p kunlik bioritmlarga qiziqishi tabiiy va uzoq vaqtdan beri paydo bo‘lgan, ammo sport prognozlash maqsadida bioritmlarni o‘rganish uslubiyoti qiyosiy ravishda paydo bo‘lgan. Biz Nukus shahri miqiyosidagi o‘smirlar o‘rtasida o‘tkazilgan boks musobaqalari bayonnomalarini tahlil qildik. 14-16 yoshli o‘smirlar guruhida musobaqa muvaffaqiyatining ko‘tarilish va pasayish davrlari aniqlandi. Musobaqa natijalarini o‘rta muddatli bashorat qilishda ushbu yoshda sportchilarning jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasi yetakchi rol o‘ynaydi. Katta yosh guruhiga o‘tish bilan sport-muhim psixologik fazilatlar, ya’ni sport xarakterining xususiyatlari va sportchilarning irodaviy fazilatlari katta ahamiyatga ega bo‘la boshlaydi. Umuman olganda, ushbu tajriba shuni ko‘rsatdiki, "vaqtni his qilish" sportchilarning funksional holatlarining muhim psixobiologik ko‘rsatkichi bo‘lib, uning o‘ziga xos xususiyati musobaqa faoliyatining muvaffaqiyati bilan chambarchas bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81-91. 12.

2. Таймазов, В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей боксера / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 22. – С. 72-76.

3. Информационно-измерительная система контроля параметров тренировочного процесса боксеров / Г.И. Мокеев, М.П. Иванов, В.Н. Харрасов, В.А. Таймазов, С.Е. Баку лев, М.С. Бакулев, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 63-66.

DZYUDO MASHG‘ULOTLARINI INDIVIDUAL MONITORING QILISH VA SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA RAQAMLI TIZIMLARNING XUSUSIYATLARI

Sultamuratov Djumamurat
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi, dotsent O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: *sultanmuratovdjumamurat@gmail.com*

Sapargeldieva Sarvinoz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Dzyudo ta’lim yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: individual monitoring, dzyudo, raqamli tizimlar, mashg‘ulot samaradorligi, funksional tayyorgarlik.

Ключевые слова: индивидуальный мониторинг, дзюдо, цифровые системы, эффективность тренировок, функциональная подготовка.

Key words: individual monitoring, judo, digital systems, training effectiveness, functional readiness.

Kirish. Bugungi kunda dzyudo sporti yuqori jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot va musobaqalar sportchilarning mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir va asab tizimiga katta yuklamalar beradi, bu esa ortiqcha charchash va jarohat xavfini oshiradi. Shuning uchun, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish va sportchilarning individual funksional holatini nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy raqamli tizimlar orqali mashg‘ulot

jarayoni doimiy monitoring qilinadi, bu esa trenerlarga har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirish imkonini beradi.

Dzyudo mashg‘ulotlarini individual monitoring qilish jarayonida raqamli tizimlar sportchilarning jismoniy va funksional holatini real vaqt rejimida kuzatishga yordam beradi. Sensorli kiyimlar va aksessuarlar yordamida yurak urishi, mushak faolligi va harakat koordinatsiyasi o‘lchanadi, shu bilan birga videoanaliz tizimlari texnik-taktik ko‘nikmalarni aniqlash va baholash imkonini yaratadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Raqamli dasturlar mashg‘ulotlarning samaradorligini tahlil qilish, sportchilarning charchash darajasini aniqlash va tiklanish jarayonini individual xususiyatlarga moslashtirish.

Ushbu maqsadga erishish uchun, raqamli tizimlar orqali trenerlarga mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, sportchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va jarohat xavfini kamaytirish vazifasi belgilandi.

Tadqiqot usullari. Ushbu tadqiqotda o‘z ichiga manbalarni to‘plash bilan birga ilmiy adabiyotlarning nazariy tahlili hamda ma’lumotlarning umumlashtirish usullari qo‘llanildi.

Bundan tashqari, elektron monitoring tizimlari orqali olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot rejalari va strategik yondashuvlar ishlab chiqiladi, bu esa sportchilarning texnik-taktik va funksional tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Individual monitoring shuningdek, sportchilarning tiklanish jarayonini nazorat qilish va ortiqcha charchashni oldini olishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, raqamli tizimlar klub va federatsiya darajasida ham qo‘llanilib, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, resurslarni boshqarish va strategik rejalashtirish imkonini yaratadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Raqamli tizimlar trenerlarga mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, sportchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va jarohat xavfini kamaytirish imkonini beradi, bundan tashqari ular sportchilarning kunlik mashg‘ulot yuklamalarini, tiklanish darajasini va funksional holatini statistik tahlil qilish orqali uzoq muddatli tayyorgarlik rejasini yanada samarali boshqarishga yordam beradi, shuningdek individual monitoring jarayonida aniqlangan ma’lumotlar asosida mashg‘ulotlar intensivligi va vaqtini optimallashtirish, texnik-taktik ko‘nikmalarni takomillashtirish va tiklanish jarayonini individual xususiyatlarga moslashtirish mumkin bo‘ladi, bu esa dzyudochilarni yuqori natijalarga erishish bilan birga ortiqcha charchash va jarohat xavfidan himoya qiladi hamda sportchilarning funksional tayyorgarligi va umumiy sog‘ligini barqaror saqlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Shuni ta’kidlash lozimki, dzyudo mashg‘ulotlarini individual monitoring qilishda raqamli tizimlar sportchilarning funksional tayyorgarligini kuzatish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va tiklanish jarayonini optimallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Sensorli tizimlar, videoanaliz va elektron dasturlar mashg‘ulot jarayonini individual xususiyatlarga moslashtirish imkonini beradi, bu esa ortiqcha charchash va jarohat xavfini kamaytirishga yordam beradi. Natijada, zamonaviy raqamli tizimlar dzyudo mashg‘ulotlarini ilmiy asosda boshqarish va sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta’minlashda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi va sport tibbiyoti. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Холматов Р.Х. Дзюдо: теория и методика. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

YOSH KURASHCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI

Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
abdullayevnurbek1995@gmail.com

Kalit so‘zlar: kurash, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, sport maktabi, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: борьба, юные спортсмены, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, спортивная школа, психологическая подготовка.

Keywords: wrestling, young athletes, physical training, technical-tactical training, sports school, psychological training.

Kirish. Yosh sportchilar, xususan kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar tayyorgarligini samarali tashkil etish bugungi sport ilmi va amaliyotida o‘ta dolzarb masaladir. Tadqiqotchilar ta’kidlashicha, bolalar va o‘smirlarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini ilmiy asosda optimal shakllantirish ularning sog‘ligi, sifatli sport o‘sishi va kelajakda sport zaxirasini rivojlantirish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy sport talabi mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan metodika orqali yo‘lga qo‘yishdir — bunday yondashuv kelgusidagi yuksak yutuqlar uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shuningdek, amalda yosh sportchilarni tayyorlashda bir qator kamchiliklar kuzatiladi: murabbiylar tomonidan yo‘l qo‘yiladigan odatiy xatolar mavjud bo‘lib, ularni tuzatish choralari zarurligi ta’kidlanmoqda. Xususan, yosh polvonlar uchun musobaqa oldidagi vazn tushirish muammosi jiddiy xavotir uyg‘otadi tezkor “sgonka” *(Vaznni yengillashtirish (og‘irlik poygasi) - musobaqa oldidan tana vaznini sun’iy kamaytirishning qisqa muddatli jarayoni bo‘lib, yakkakurash va kuch sport turlarida keng tarqalgan. Asosiy maqsad - suyuqlik va qisman yog‘ yo‘qotish hisobiga mushak massasini saqlagan holda yengil vazn toifasi chegarasiga yetib, raqibdan ustunlikka erishish.)* usullari organizm uchun zararli bo‘lib, bu masalaga alohida e’tibor qaratish lozimligi qayd etilgan. Xalqaro tajriba ham yosh sportchilarni tayyorlash masalasiga katta e’tibor qaratmoqda. Masalan, yaqinda o‘tkazilgan sistematik tahliliy tadqiqot natijasida muntazam kurash mashg‘ulotlari bolalar va o‘smirlarda mushak kuchi, chidamlilik, tezlik, muvozanat, muvofiqlashuv kabi jismoniy qobiliyatlarni nazorat guruhlarga nisbatan sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Bu esa o‘smir sportchilar bilan ishlashda ilmiy asoslangan, to‘g‘ri rejali mashg‘ulot dasturlarini qo‘llash qanchalik muhim ekanini tasdiqlaydi. Yosh kurashchilarni o‘qitish va tarbiyalashda quyidagi muhim pedagogik asoslarga e’tibor qaratiladi:

Tadqiqot maqsadi. O‘smir sportchilar jadal o‘sish va rivojlanish davrida bo‘lganliklari sababli, mashg‘ulot rejalarini tuzishda ularning yoshga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashg‘ulot yuklamasi bolaning haqiqiy imkoniyatlariga mos bo‘lishi, ortiqcha zo‘riqishga yo‘l qo‘yilmasligi lozim.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mashg‘ulot dasturlari yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik mahorati, taktik tafakkuri va psixologik barqarorligini ham har tomonlama rivojlantirib borishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Avvalo mustahkam asos – jismoniy tayyorgarlik va texnika va taktika shakllantirilib, keyin mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi;

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Yosh kurashchilarni tarbiyalash jarayonida ularda halollik, intizom, mardlik, hurmat va toqatlilik kabi ma’naviy fazilatlarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoada o‘zaro hurmat va intilish ruhini qaror toptirish, shuningdek, musobaqalarda qatnasha borish orqali o‘smir sportchilarda stressga bardosh berish, mag‘lubiyat va g‘alabani to‘g‘ri qabul qilish ko‘nikmalari shakllanadi. Quyida asosiy metodik jihatlar bayon etiladi:

Yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlar uzoq muddatli reja asosida bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, mashg‘ulotlarni oldindan puxta rejalashtirish va modellashtirilgan tizim bo‘yicha olib borish sport ta’lim-tizimining samaradorligini oshiradi. Odatda bolalar-o‘smirlar kurash tayyorgarligi bir necha bosqichlarga bo‘linadi: boshlang‘ich, umumjismoniy tayyorgarlik (2–3 yil davom etadi), dastlabki sport ixtisoslashuvi (taxminan 4–5 yil davom etadi) va chuqurlashtirilgan yuksaltirish bosqichi (yoshlar davri). Har bir bosqichda o‘z maqsad va vazifalari mavjud.

Kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarda turli xil usul va vositalar uyg‘un qo‘llaniladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari (chidamlilikni oshirish, tezlik va kuchni rivojlantirish), maxsus jismoniy tayyorgarlik (kurashga xos harakatlar va jangovor sifatlarni shakllantirish) hamda texnik-taktik mashqlar asosidagi usullar birlashib, kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ko‘rgazmali usul (xato va to‘g‘ri harakatlarni namoyish etish), takroriy va interval usullar (mahoratni puxtalash va jismoniy holatni oshirish uchun) ham keng qo‘llaniladi.

Barcha sportchilarning imkoniyat va iste’dodi turlicha bo‘lgani sababli, mashg‘ulotlarda differensial va individual yondashuv ta’minlanishi zarur. Guruh bilan shug‘ullanish jarayonida sportchilar

yoshi, tayyorgarlik darajasi va vazn toifasiga ko‘ra guruhlanishi, shuningdek, har bir kichik guruhga moslashtirilgan alohida uslub qo‘llanilishi mumkin. Bir vaqtning o‘zida har bir polvonga individual e’tibor qaratilib, uning shaxsiy jismoniy hamda psixologik xususiyatlari, o‘quv jarayoniga kirishuvchanlik darajasi hisobga olingan holda mashg‘ulot rejasiga o‘zgartirishlar kiritilib boriladi.

Xulosa. Mashg‘ulot jarayonini uzoq muddatli yo‘l xaritasi asosida tashkil etish lozim. Ya’ni, sportchining yoshi va tajribasiga mos tarzda avval asosiy bazaviy ko‘nikmalarni shakllantirib, so‘ng mashg‘ulotlar murakkabligi va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish zarur. Jismoniy yuklama va dam olish nisbatlari zamonaviy normativlarga muvofiq rejalanishi, shuningdek, jarohatlarning oldini olish uchun yetarlicha tiklanish (vosstanovleniye) vaqtlari ajratilishi shart. Mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik mahorati, taktik tafakkuri va ruhiy psixologik barqarorlikni ham birdek rivojlantirib borish lozim. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi, o‘rganish sur’ati va hatto xarakter xususiyatlari turlicha. Shu bois mashg‘ulot dasturlari va yuklamalarini ishlab chiqishda har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, zarur hollarda shu sportchi uchun alohida tuzatishlar kiritish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T. 2018.
2. Salomov R.S. Darslik. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – T. "Iqtisod-moliya", 2023.
3. Tastanov N.A. Darslik. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – T. 2017.
4. Mirzaqulov Sh.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. "Innovatsiya-ziyo", 2020.
5. Yusupov K.T. Darslik. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T. 2021.
6. Ganiyan G.V. O‘quv qo‘llanma. Sport kurashida musobaqa faoliyati boshqaruvi. – T. 2019.
7. Nuraliev U.A. O‘quv qo‘llanma. Kurashchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish. – T. 2022.

13-15-YOSHLI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
abdullayevnurbek1995@gmail.com

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

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

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

Kirish. Sportning taktik mahoratlarining rivojlangan darajalari barcha sport turlari uchun zarurdir, ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshihis qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o‘yinlarida a’amiyatlidir. Maolum reja va kurashninghar bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar vaharakatlarni qo‘llashda sportchilarning ru’iy, jsmoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foyda-lanishda taktika zarur bo‘ladi. Umuman taktika – maxorat, belgilangan rejani amalga oshirishni ta’minlaydigan yaxshi bilim, ko‘nikma va malakalarga asoslanadi. Taktika – bu sport kurashini olib borish sanoatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyat-laridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan reja bo‘yicha va tezlik bilanhal qilinishi darkor vazifalarga ko‘ra tashqi mu’itning doimiy va o‘zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Sport kurashichilarining taktik tayyorgarlik darajalarini oshirish yo‘llari bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo‘ladi:

1) shaxsiy kurash:

a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo‘lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chang‘i va h.k.);

b) raqiblarning nisbiy ta’siri bilan (yo‘laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq haydash, figurali uchish va h.k.);

2) ikki kishining kurashi:

a)raqibning bevosita qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash);

b)raqiblarning bilvosita ta’sirida (tennis, stol tennisi, badminton, shaxmat va h.k.);

3) jamoali musobaqalari:

a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo‘l to‘pi, hokkey va h.k.);

b) raqibning bilvosita ta’siri bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo‘yicha komanda musobaqalari va h.k.).

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish harakatlarning taktik muammosi sport taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Sport musobaqasini taktikasi deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldindan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz. Taktik faoliyat taktik mashg‘ulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanishi darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi. Taktik harakatning uch fazasi mavjud:

a) musobaqa situatsiyasini anglash va ta’lil qilish;

b) maxsus taktik vazifani xayolanhal qilish;

v) taktik vazifani amaliy hal qilish. Idrok qilish sifati ko‘rishhajmi, ko‘rish doirasi, ko‘rish orqaliharakatni ba’olash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bog‘liq bo‘ladi.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliyhal qilinadi. Sportchi nima qilishi kerakligini juda tez belgilashi, o‘z bilimini malaka va qobiliyatini ba’olay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va ta’lil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga borliq bo‘lgan taktik vazifalarni hal qilishda qiyinchilikka duch keladilar. Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab mu’itda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya’ni katta muskul funksional va psixik zo‘r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat. Funksional tayyorgrlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta’sir ko‘rsatadi:

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

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

3. Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Funksional tayyorgarlik shakllari.

1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg‘ulotlarga kiritish.

2. Yaxlit mashg‘ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o‘tkazish.

3.Mashg‘ulot sikllariga sog‘lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilarda foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho‘milish, bo‘shash,holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar vaharakat analiza-torlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va hokazolarni rivojlantiruvi mashqlari.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sportchini zamonaviy va psixologik tayyorlash Sportchini zamonaviy tayyorlash o‘zining pedagogik mohiyati bo‘yicha sport faoliyati sharoitida qo‘llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi. Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o‘z shaxsiy ishidan yuqori qo‘yishga intilish, me’nat va himoya qilish maqsadida o‘z sog‘ligi to‘g‘risida muntazam g‘amxo‘rlik qilish;
- ijtimoiy mulkka tejamli bo‘lish;
- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahorat ini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarliknihis qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo‘l qo‘ymaslik;

Xulosa. Mamlakatning barcha xalqlari bilan do‘st bo‘lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati musta’kamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofot-larga beg‘araz bo‘lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish. Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari me’natda, turli faoliyatda, xatti-’arakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo‘lib xizmat qiladi. Sport etikasi – bu sportchining o‘ziga xos faoliyatda (mashg‘ulot, musobaqa, ko‘rgazmali chiqishlarda vah.k. da) sportchi uchun majburiy bo‘lgan xatti-’arakatlar normasi va qoidalarining yig‘indisidir. Sport etikasining asosi – o‘zbek sportchisiga qo‘yiladigan axloqiy talablardir. Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g‘oliblarni aniqlashda oboektiv bo‘lish, raqib va sudpyaga nisbatanhurmatda bo‘lish, musobaqalardahavfsizlikni ta’minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ‘ibot qa tashviqot qilishdir.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T. 2018.
2. Tastanov N.A. Darslik. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – T. 2017.
3. Mirzaqulov Sh.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. 2020.
4. Yusupov K.T. Darslik. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T. 2021.
5. Salomov R.S. Darslik. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – T. 2023.
6. Nuraliev U.A. O‘quv qo‘llanma. Kurashchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish. – T. 2022.
7. Arslonov Sh.A. Darslik. Kurash turlarini o‘qitish metodikasi. – T. 2021.
8. Ibragimov A.K. O‘quv qo‘llanma. Kurashda texnik-taktik harakatlar tahlili. – T. 2024.

13-14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI DAVRIDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Adilshaev Pamir Maxsetbayevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti

Kalit so‘zlar: 13-14 yoshli bokschi qizlar, musobaqa oldi tayorgarlik, kuch sifati, tezkor-kuch sifati, rejalashtirish.

Ключевые слова: *девушки-боксеры 13-14 лет, предсоревновательная подготовка, силовое качество, скоростно-силовое качество, планирование.*

Keywords: *13-14 year old female boxers, pre-competition training, strength qualities, speed-strength qualities, planning.*

Kirish: Dunyo qiz bolalarning professional sport, xususan, bokschilik kabi an'anaviy erkaklar sport turlarida faol ishtiroki keskin ortib bormoqda. Bu jarayon sportdagi gender tengligi, ijtimoiy inklyuzivlik va yosh sportchilarning erta bosqichlardan sifatli tayyorgarlik ko‘rishini ta'minlash zaruratini yuzaga chiqarmoqda. Ayniqsa, 13–14 yosh oralig‘i bokschi qizlarning jismoniy salohiyati intensiv rivojlanadigan, muhim bosqich hisoblanmoqda. Aksar sport metodikalari tarixan erkak sportchilarga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, bugungi kunda ayollar va ayniqsa o‘smir qizlar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot uslublariga ehtiyoj ortmoqda. 13–14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi

tayyorgarligini gormon o‘zgarishlari, gender stereotiplari bilan kurashish kabi ijtimoiy-psixologik jihatlar bilan uyg‘unlashtirib mashg’ulotlarni rejalashtirish dolzarb masalalardan hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli bokschi qizlarni musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlar va huquqiy-me’oyriy hujjatlarni tahlil qilish va umumlashtirish, murabbiylar va mutaxassislar bilan so‘rovnomalar o‘tkazish, pedagogik kuzatuvlar, sport-pedagogik testlash, psixofiziologik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtrokchilari o‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025- yilda, qo‘ydigi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (12 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma - yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2024-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Shu bilan birga tadqioqtga jalb etilgan 13-14 yoshli bokschi qizlarni jismoniy tayyorgaligini tadqiqot boshida nazoratdan o‘tkazilganda quyidagi natijalarni qayd etish imkonini berdi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)

T/r	Jismoniy ko‘rsatkichlari	Tajriba gurugi			Nazorat guruhi			t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %		
1	30 m. (soniya)	5,38	1,23	22,86	5,05	1,12	22,18	3,23	0,01
2	3000 m. (soniya)	16:00,2	120,85	12,59	16:45,3	130,6	13,60	3,05	0,01
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	178,45	20,23	11,34	174,12	21,18	12,16	3,32	0,01
4	Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko’tarib tushirish 1-daqiqada, (marta)	35,25	5,45	15,46	37,70	5,02	13,32	4,25	0,001
5	Qo’l kaft kuchi (kg)	25,42	4,32	16,99	23,52	4,1	17,43	3,11	0,01

Izoh: Qo‘l kaft kuchi sportchining kuchli qo’li o’lchangan.

Tadqiqot boshida 30 m.ga yugurish nazorat testida tajriba guruhi sinaluvchilari o’rtacha 5,38 soniya natija qayd etilgan bo’lsa, nazorat guruhida o’rtacha 5,05 soniya yugurib o’tdi. Tajriba guruhida 3000 m. masofaga yugurish testida tadqiqot boshida tajriba guruhida 16:00,2 soniyada yugurgan bo’lsa, nazorat guruhida o’rtacha 16:45,3 soniya natija qayd etildi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o’rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo’lsa, nazorat guruhida esa xuddi shu nazorat mashqida o’rtacha 174,12 sm. Qayd etildi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko’tarib tushirish 1-daqiqada davomida mashqida tajriba guruhida o’rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, nazorat guruhida esa 37,70 bajarilganligi dastlabki olingan natijalardan aniqlandi.

2-jadval

13-14 yoshli qizlarning musabaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rejelashtirishda aylanma mashg’ulot metodikasi

T/r	Mashg’ulot mazmuni	Takrorlash soni			Bajarısh davomiyligi va dam olsih intervali (soniya)		
		1	2	3	1 marotoba	2 marotoba	3 marotoba

1	O’tirib uzunlikka sakrash	20x4	20x2	20x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
2	Rezina bilan qarshilikka qarshi zarba berish	30x4	30x2	30x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
3	Qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib yozish	15x4	15x2	15x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
4	Boks qopida bittalik zarbaga urg’u berish	20x4	20x2	20x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
5	Boks qopida ikkitalik zarbaga urg’u berish	20x4	20x2	20x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
6	Boks qopida kombinatsion zarba urg’u berish	10x4	10x2	10x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi
7	1 kg yoki 0,5 kg gantellardan foydalangan holda kombinatsion zarbaga urg’u berish	10x4	10x2	10x1	2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish	60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish	30-soniya ishlaydi

Bunda aylanma mashg‘ulot shakli har bir mashq 3 bosqichda (4x, 2x, 1x) bajariladi, bu orqali yuklama kamayuvchi dinamikada beriladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik sifatli va maqsadga muvofiq tashkil etildi. Mazkur aylanma mashg‘ulot metodikasi orqali bokschi qizlar murakkab harakatlarni davomli ravishda bajarishga, organizmni kuchli sport yuklamalariga bardoshli tutishga va zarba berish texnikasini mukammallashtirishga erishadilar. Bu metodika musobaqa oldidan sportchining fizikaviy tayyorgarligini muvozanatda saqlash va psixomotor tayyorgarligini saqlab qolish uchun muhim ilmiy asosga ega.

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)

№	Jismoniy ko‘rsatkichlari	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	P
			$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %		
1	30 m. (soniya)	T	5,38	1,23	22,86	5,06	0,55	10,87	3,23	<0,01
		N	5,05	1,12	22,18	5,01	0,87	17,37	2,03	>0,1
2	3000 m. (soniya)	T	16:00,2	120,85	12,59	14:21,3	70,45	8,18	3,05	<0,01
		N	16:45,3	130,6	13,60	15:51,8	119,32	12,54	2,22	>0,05
3	Turgan joyidan uzunlikka	T	178,45	20,23	11,34	180,23	14,87	8,25	3,32	<0,01

	sakrash (sm)	N	174,12	21,18	12,16	179,32	19,25	10,73	2,10	>0,05
4	Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko’tarib tushirish 1-daqiqada, (marta)	T	35,25	5,45	15,46	40,65	3,46	8,51	4,25	<0,001
		N	37,70	5,02	13,32	39,22	4,56	11,63	2,23	>0,05
5	Qo’l kaft kuchi (kg)	T	25,42	4,32	16,99	31,32	3,04	9,71	3,11	<0,01
		N	23,52	4,1	17,43	27,36	3,41	12,46	2,06	>0,05

Izoh: Qo’l kaft kuchi sportchining kuchli qo’li o’lchangan.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o’rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo’lsa, tadqiqot oxirida esa 180,23 sm.ga yaxshilangan. Nazorat guruhida esa, xuddi shu nazorat mashqida o’rtacha 174,12 sm.ni hamda yakunida 179,32 sm.ga o’zgardi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko’tarib tushirish 1-daqiqada davomida mashqida tajriba guruhida o’rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 40,65 martaga o’sdi. Nazorat guruhida esa 37,70 marta bajarilgan bo’lsa, tadqiqot so’ngiga kelib ushbu natija 39,22 marta bajarilganligi aniqlandi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi

O‘tkazilgan tadqiqot yakunida qayd etilgan ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot guruhida texnik harakatlarni belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi o‘smir bokschilariga qaraganda yuqori darajada o‘zgarganligidan darak berada. Nazorat guruhida esa aksincha barcha tehnik harakatlarning o‘sish ko‘rsatkichlari tadqiqot guruhiga qaraganda ancha pas ekanligi aniqlandi. Tadqiqot yakunida olingan ushbu raqamli ko‘rsatkichlar tadqiqot guruhi mashg‘ulotlari davomida qo‘llanilgan maxsus texnik mashqlarni mashg‘ulotlarda o‘rgatish va rivojlantirishda o‘ta samarali ekanligini ilmiy asoslab berildi.

Adabiyotlar:

1. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2022. 645 b.

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

3. 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.

KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING AHAMIYATI

Xudayorov Doniyor

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti

Kalit so‘zlar: tezkor-kuch, maxsus mashqlar, kurash sporti, jismoniy tayyorgarlik, plyometrik mashqlar, texnik samaradorlik, individual yondashuv.

Ключевые слова: скоростно-силовые, специальные упражнения, единоборства, физическая подготовка,плиометрические упражнения, техническая эффективность, индивидуальный подход.

Kirish. Kurash sporti o‘zining qadimiy tarixi va o‘ziga xos texnik-psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Hozirgi kunda mazkur sport turi nafaqat milliy g‘urur timsoli, balki xalqaro sport arenalarida O‘zbekiston sharafini ulug‘lashning muhim vositasi bo‘lib xizmat qilmoqda. Kurashchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning jismoniy sifatlariga, xususan,

tezkor-kuch darajasiga bog‘liqdir. Tezkor-kuch – bu kurashchining o‘ziga xos texnika va dinamik harakatlarni yuqori aniqlik bilan tezkor amalga oshirish qobiliyatidir. Mazkur sifatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarning roli katta bo‘lib, u kurashchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Maqsad va vazifasi. Ushbu maqolada kurashchilar uchun tezkor-kuchni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari, maxsus mashqlar turlari hamda ularni muvaffaqiyatli qo‘llash usullari tahlil qilinadi. Tezkor-kuchni oshirish orqali sportchilarning texnik imkoniyatlarini yaxshilash va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish yo‘llari ochib beriladi. (1-rasmga qarang)

Asosiy qism. Tezkor-kuchning nazariy uchun maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularni bajarish texnikasiga e’tibor qaratish zarur.Quyida tezkor-kuchni oshirish uchun eng samarali mashqlar turlari keltirilgan: Dinamik kuch mashqlari: Ushbu mashqlar dinamik harakatlarni kuch bilan uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Masalan: tezkor tortish, turtish va kurashdagi o‘ziga xos tashlashlar imitatsiyasi. Bu mashqlar sportchining musobaqa sharoitidagi vaziyatlarga moslashuvini yaxshilaydi. Plyometrik mashqlar: Sakrash va portlovchi kuch talab qiluvchi harakatlar orqali mushak tolalarining reaktivligini oshiradi. Misollar: qiyalikda sakrashlar, ikki oyoqda oldinga va yuqoriga sakrashlar. Tana vazniga asoslangan mashqlar: Sportchining o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar orqali stabilizator mushaklarini mustahkamlaydi. Bu mashqlar sportchilarning mushak guruhlarini balansli rivojlantirishga yordam beradi va ularning mushaklarning kuch-quvvatini musobaqa sharoitiga moslashtiradi asoslari, tezkor-kuch – bu insonning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan harakatni amalga oshirish qobiliyatidir. Ushbu sifat kurash sportida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi, chunki sportchining texnikasi, chaqqonligi va musobaqa davomida barqarorlik darajasi ko‘p jihatdan shu sifatga bog‘liq. Tezkor-kuchning asosiy fiziologik omillari mushak tolalarining yuqori tezlikda qisqarish qobiliyati, markaziy nerv tizimining reaktivligi va energiya ishlab chiqarish jarayonlarining samaradorligidan iborat. Kurash sportida tezkor-kuchning roli

1-rasm. Yuqoridagi grafik kurashchilarda turli mashq turlarining samaradorligini mashg‘ulotlardan oldin va keyin solishtiradi.

Dinamik kuch mashqlari: Samaradorlik 65% dan 85% gacha oshdi.

Plyometrik mashqlar: Samaradorlik 70% dan 90% gacha oshdi.

Tana vazniga asoslangan mashqlar: Samaradorlik 60% dan 80% gacha oshdi

1-Jadval

Quyida grafikda aks ettirilgan mashqlar turlarini, ularda olingan natijalarni va samaradorlik ko‘rsatkichlarini ko‘rsatadigan jadval keltirilgan:

Mashqlar turi	Samaradorlik mashg‘ulotgacha (%)	Samarador lik mashg‘ulotdan keyin (%)	Misol mashqlar
Dinamik kuch			**Tezkor tortish,**

mashqlari	**65**	**85**	**turtish, tashlash imitatsiyalari**
Plyometrik mashqlar	**70**	**90**	**Qiyalikda sakrash, ikki oyoqda yuqoriga sakrash**
Tana vazniga asoslangan mashqlar	**60**	**80**	**Tortilish va yotib ko‘tarilish mashqlari**

Izoh: Dinamik kuch mashqlari: Ushbumashqlar kurashda zarur bo‘lgan tezlik va kuchni uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Plyometrik mashqlar: Mushak tolalarining reaktivligini oshirishga xizmat qiluvchi sakrash va portlovchi kuch mashqlari. Tana vazniga asoslangan mashqlar: Sportchining o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar orqali stabilizator mushaklarini mustahkamlaydi. Mashqlarni bajarish texnikasi va rejasi. Maxsus mashqlarni samarali bajarish uchun to‘g‘ri texnika va aniq reja talab etiladi: Texnik asoslar: Mashqlarni bajarishda to‘g‘ri pozitsiyani saqlash, mushaklarning harakat yo‘nalishini nazorat qilish va jarohatlardan saqlanish uchun harakatlarni sekin-asta o‘zlashtirish kerak. Har bir mashqning texnikasi sportchining individual tayyorgarligi darajasiga moslashgan bo‘lishi lozim. Mashg‘ulotlar davomiyligi va takroriyligi: Tezkor-kuch mashqlari qisqa muddatli, lekin yuqori intensivlikda o‘tkazilishi zarur. Masalan, plyometrik mashqlar 8-10 marta takrorlanib, mashqlar orasida 30 soniya dam olish vaqti belgilanishi tavsiya etiladi. Bir mashg‘ulot 30-40 daqiqadan oshmasligi lozim. Individual yondashuv: Sportchining jismoniy va psixologik holati, musobaqa oldidagi tayyorgarlik darajasi, yosh va vazni kabi
omillar inobatga olinishi kerak. Bu jarayon trenerning sportchi bilan yaqin hamkorligi asosida tashkil etiladi.

Maxsus mashqlarning kurashchilarga ta’siri. Maxsus mashqlar tizimli ravishda qo‘llanilganda quyidagi natijalar kuzatiladi: Tezkor-kuchning rivojlanishi: Kurashchilarning zarur vaziyatlarda kuchli va aniqlik bilan harakat qilish qobiliyati yaxshilanadi. Bu ayniqsa musobaqalar davomida g‘alaba qozonish imkoniyatini oshiradi. Texnik imkoniyatlarning kengayishi: Sportchilarning tashlashlar va ushlashlar bo‘yicha texnikasi yaxshilanadi, bu esa raqib ustidan ustunlikka erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jarohatlarning oldini olish: Maxsus mashqlar mushaklar va bo‘g‘imlarning chidamliligini oshirib, jarohat olish xavfini kamaytiradi.Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish:Sportchilar faqat musobaqalargina emas, balki kundalik mashg‘ulotlarda ham yuqori darajadagi samaradorlikni saqlashga erishadi.

Xulosa: Tezkor-kuch kurash sportda hal qiluvchi jismoniy sifat bolib,

sportchilarning texnika va taktik mahoraini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqolada tezkor-kuchning nazariy asoslari, uni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar turlari va ularning bajarilish texnikasi hamda sportchilarga ta’siri yoritildi. Maxsus mashqlar kurashchilarning musobaqadagi samaradorligini oshirish, texnik imkoniyatlarini kengaytirish va jarohatlardan himoya qilishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, plyometrik mashqlar va dinamik kuchni rivojlantiruvchi mashqlar orqali sportchilarning harakat koordinatsiyasi va reaktivligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni (yangi tahriri). -T, 2000, - 26 may.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005. – 176 b.

3. Иванков Ч.Т. Комплекс методик для управление спортивной подготовки борцов: методическое пособие - Ташкент, 1991. - 52 с.

4. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка борцов: методическая рекомендация. -Т, -1990, 20 с.

5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti Toshkent 2005.- 246 b.

6. Матвеев Л.В. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: олимпийская литература, 1999. – 318 с.

7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС. -1986. – 234 с.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Xudayorov Doniyor
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti

Kalit so‘zlar: talaba qizlar, sog‘lom turmush tarzi, sport mashg‘ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, ijtimoiy faollik, innovatsion texnologiyalar

Ключевые слова: студентки, здоровый образ жизни, спортивные занятия, физическая подготовленность, социальная активность, инновационные технологии

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda yoshlar, xususan, talaba qizlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlash muammosi dolzarb bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy hayot sur’ati, texnologiyalarning keng joriy etilishi natijasida jismoniy faollik darajasi pasayib, gipodinamiya, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va boshqa salbiy omillar keng tarqalmoqda. Ayniqsa, talaba qizlar orasida jismoniy faollikning yetishmasligi salomatlik, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.Tadqiqot va amaliyot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlarida faol qatnashgan talaba qizlarning sog‘ligi, o‘zo‘ziga ishonchi va ijtimoiy faolligi yuqori bo‘ladi. Ular stressli vaziyatlarda bardoshlilik ko‘rsatadi, samarali muloqot va muammoli vaziyatlarni hal qilishda faol
ishtirok etadi.

Shunday qilib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg‘ulotlarining ahamiyati va samaradorligi talaba qizlar rivojida muhim omil hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan kompleks va uzluksiz ishlar nafaqat qizlarning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishiga, balki ularning jamiyatda faol va yetuk shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

1. Sog‘lom ovqatlanish va gigiyena madaniyatining shakllanishi. Sport
mashg‘ulotlari talaba qizlarni sog‘lom ovqatlanish, to‘g‘ri dam olish va gigiyena qoidalariga rioya qilishga o‘rgatadi. Mashg‘ulotlar jarayonida tanani oziqlantirish, suv ichish tartibi, uyqu gigiyenasi haqida bilim va ko‘nikmalarning shakllanishi sog‘lom turmush tarzining muhim qismini tashkil etadi. Bu esa nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham qizlarning sog‘lig‘ini saqlash va
mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

2. Stress va depressiyani kamaytirishdagi ahamiyati. Talaba qizlar hayotida o‘qish, kundalik tashvish va ijtimoiy bosimlar tufayli stress va depressiya holatlari
uchrashi mumkin. Sport mashg‘ulotlari esa endorfin gormonlari ishlab chiqarilishini faollashtirib, stress darajasini pasaytiradi, hissiy holatni yaxshilaydi, o‘ziga bo‘lgan ishonch va ijobiy munosabatni mustahkamlaydi. Bu psixologik jihatdan sog‘lom va bardoshli avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

3. Ijtimoiy integratsiya va kommunikativ ko‘nikmalar. Jamoaviy sport turlari va
ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlari orqali talaba qizlarda ijtimoiy integratsiya va samarali muloqot ko‘nikmalari shakllanadi.

Ular guruhda ishlash, fikr almashish, muammoli vaziyatlarni birgalikda hal qilish, boshqalarni tinglash va fikrini hurmat qilishni o‘rganadilar. Bu esa ijtimoiy-psixologik jihatdan moslashgan, jamiyatda faol o‘rin egallaydigan shaxslarni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

4. Liderlik va tashabbuskorlik fazilatlarini rivojlantirish. Sport mashg‘ulotlari qizlarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy yetakchilik sifatlarini rivojlantiradi. Musobaqa va tanlovlarda qatnashish orqali ular o‘z oldilariga maqsad qo‘yish, unga erishish, guruhga boshchilik qilish va mas’uliyatli qaror qabul qilishni o‘rganadilar. Natijada, talaba qizlarda liderlik, tashabbuskorlik va mustaqillik fazilatlari shakllanadi.

5. Innovatsion yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Hozirgi zamonda sport mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan – mobil ilovalar, fitnestrekerlar, onlayn mashg‘ulot platformalaridan foydalanish samaradorlikni oshirmoqda. Bu vositalar orqali har bir talaba o‘z jismoniy faolligi va yutuqlarini nazorat qiladi, shaxsiy mashg‘ulot rejasini ishlab chiqadi va doimiy rivojlanishga intiladi.

Xulosa. Talaba qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg‘ulotlarining o‘rni va samaradorligi beqiyosdir. Sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sog‘lomlik, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy faollik, liderlik va tashabbuskorlik fazilatlarini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy faollikning muntazam yo‘lga qo‘yilishi orqali talaba qizlar o‘z hayotlarida sog‘lom odatlarni mustahkamlaydilar, stress va depressiyani yengish, jamoada ishlash, maqsadga intilish, mustaqil qaror qabul qilish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020 yil 24 yanvar, PF-5924-son
2. Usmonxo‘jayev T.S. Talaba qizlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda sport mashg‘ulotlarining o‘rni // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali. –2021. – №3. – B. 78–82.
3. Kim K.D. The role of sports in healthy lifestyle formation among female students // European Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 9, №2. – P. 112–117.

CHIDAMLILIK, TEZKORLIK VA KUCHNI OSHIRISH MASHQLARI

A.K. Genjemuratov
O‘zDJTSU Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
Email: taekwondoalisher@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Chidamlilik, Tezkorlik, Kuch, Taekvondo mashqlari, Yosh sportchilar*
Ключевые слова: *Выносливость, Скорость, Сила, Упражнения по тхэквондо, Молодые спортсмены*
Keywords. *Endurance, Speed, Strength, Taekwondo exercises, Young athletes*

Kirish. Taekvondo sporti insonning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadigan eng mashhur jang san’atlaridan biridir. Ushbu sport turi nafaqat texnika va strategiyani, balki yuqori darajadagi chidamlilik, tezkorlik va kuchni talab qiladi. Yosh sportchilarda bu jismoniy ko‘rsatkichlarni rivojlantirish ularning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishi va umumiy sport tayyorgarligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Chidamlilik sportchining mashq davomida vaqti-vaqti bilan kuch va energiyasini optimal darajada taqsimlash qobiliyatini ifodalaydi, tezkorlik esa harakatlarning tezligi va reaksiya berish tezligini oshiradi. Shu bilan birga, kuch – sportchining turli zarbalarni amalga oshirish va musobaqa davomida o‘z pozitsiyasini himoya qilish qobiliyatining asosiy ko‘rsatkichidir.

Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda mashqlar tizimining ilmiy asoslanganligi, mashqlar kombinatsiyalarining to‘g‘ri tanlanishi va ularni muntazam bajarilishi katta rol o‘ynaydi. Taekvondo mashqlari faqat texnika o‘rgatish bilan cheklanmay, sportchining umumiy fizika tayyorgarligi, muvozanat, koordinatsiya va reaksion tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Shu sababli, tadqiqotda yosh taekvondochilar uchun chidamlilik, tezkorlik va kuchni oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi tizimli ravishda o‘rganiladi va ularning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh taekvondochilarda chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini samarali oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, ularning chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlari o‘lchanadi hamda mashqlar tizimining samaradorligi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, individual xususiyatlar – sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi – hisobga olinadi. Maqsad shundan iboratki, ishlab chiqilgan mashqlar dasturi nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirsin, balki ularning musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga va yosh sportchilarda sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirishga xizmat qilsin.

Shu tadqiqot natijalari yordamida kelajakda taekvondo sportida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, yosh sportchilarning tayyorgarlik tizimini tizimli va ilmiy asosda rivojlantirish imkoniyati yaratiladi.

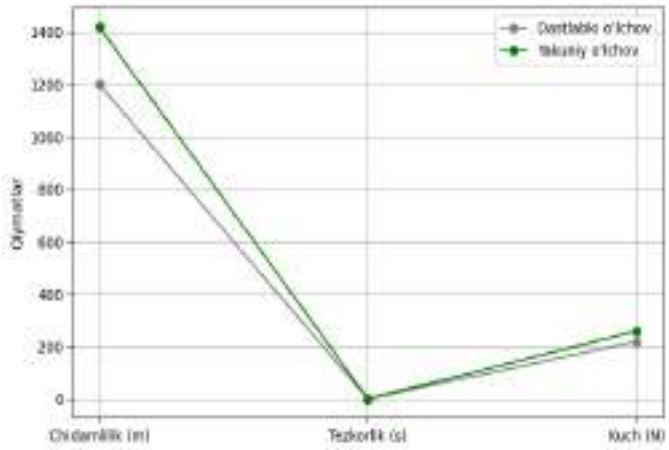
Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Ushbu tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining yosh taekvondochilari orasida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari 12–16 yoshdagi 30 nafar sportchidan iborat bo‘lib, ular orasida qizlar va o‘g‘illar qatnashdi. Sportchilar taekvondo bo‘yicha kamida 2 yillik tayyorgarlikka ega bo‘lib, muntazam mashg‘ulotlarda qatnashganligi hisobga olindi. Ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi dastlabki tekshiruvlar orqali aniqlanib, ularning chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlari asosiy o‘lchov parametrlari sifatida belgilandi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot davomida yosh taekvondochilarning chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar muntazam ravishda kuzatildi. Dastlabki o‘lchovlar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilash va mashqlar tizimining samaradorligini aniqlash uchun asos bo‘ldi. Chidamlilik ko‘rsatkichlarini baholashda maksimal yugurish masofasi, puls javoblari va aerobik hamda anaerobik chidamlilik testlari qo‘llanildi. Tezkorlikni o‘lchashda reaktsiya tezligi, refleks va harakat koordinatsiyasi testlari ishlatildi. Kuch ko‘rsatkichlarini baholash uchun esa eksploziv kuch testlari, mushak guruhlarini ishlash va zarba kuchini o‘lchash sinovlari amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan mashqlar tizimi sportchilarning barcha uchta ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Chidamlilik bo‘yicha sportchilarning o‘rtacha yugurish masofasi dastlabki o‘lchovga nisbatan 18–22% ga oshdi. Shu bilan birga, puls javoblari va tiklanish vaqti ham optimallashtirildi, bu esa sportchilarning mashg‘ulot davomida energiyasini samarali taqsimlash imkonini berdi. Tezkorlik bo‘yicha reaktsiya va harakat tezligi 12–16% ga yaxshilandi, refleks mashqlari va koordinatsiya mashqlari esa sportchilarning musobaqalarda turli kombinatsiyalarni bajarish qobiliyatini oshirdi. Kuch ko‘rsatkichlari esa 15–20% ga o‘sdi, bu esa sportchilarning turli zarbalarni amalga oshirish va musobaqa davomida o‘z pozitsiyasini mustahkamlash qobiliyatini oshirdi.

1-jadval. Chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar

Ko‘rsatkich	Dastlabki o‘rtacha	Yakuniy o‘rtacha	O‘sish (%)
Chidamlilik (maksimal yugurish, m)	1200	1420	18
Tezkorlik (reaktsiya vaqti, s)	0,58	0,50	14
Kuch (zarba kuchi, N)	220	260	18



1-grafik. Chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi

*(**Izoh:** Grafikni yashil rang bilan ajratilgan chiziqlar orqali ko‘rsatish tavsiya etiladi.)*

Mashqlar tizimining samaradorligini muhokama qilganda, natijalar boshqa tadqiqotlar bilan uyg‘unlik ko‘rsatdi. Masalan, Yu. Kim va K. Park (2021) tadqiqotida yosh taekvondochilarda aerobik va anaerobik chidamlilikni rivojlantirish uchun interval yugurish mashqlari samarali ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga, tezkorlikni oshirish bo‘yicha reaksion mashqlar va koordinatsiya mashqlari natijalari bizning tadqiqot natijalarimiz bilan mos keladi. Kuchni oshirish bo‘yicha og‘irlik va eksploziv mashqlar kombinatsiyasi ham sportchilarning zarba kuchini sezilarli darajada oshirishga yordam bergani kuzatildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning individual xususiyatlariga e’tibor qaratildi. Mashqlar intensivligi va og‘irligi sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirildi. Bu yondashuv nafaqat o‘zaro farq qiluvchi sportchilarda natijalarni yaxshilash, balki ularning mashqlar jarayonida jarohat olish xavfini kamaytirishga ham xizmat qildi. Shu bilan birga, mashqlarni bajarish texnikasi va intensivligi murabbiylar tomonidan doimiy nazorat qilindi, sportchilarning o‘zini baholash va murabbiylarning kuzatuv natijalari bilan birlashtirildi.

Sifatli metodlar orqali sportchilarning mashqlarga bo‘lgan qiziqishi, motivatsiyasi va mashqlarni bajarishdagi qiyinchiliklari ham o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashqlar tizimi nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishga, balki sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan motivatsiyasini va intizomini kuchaytirishga yordam berdi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida sportchilarning ruhiy holati va o‘zini tutishi ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi, bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, mashqlar tizimining yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi mashqlar tizimining muvaffaqiyatli ekanligini ko‘rsatadi. Natijalar shuni ham ko‘rsatdiki, tizimli va kompleks yondashuv sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga, jarohatlarni kamaytirishga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari taekvondo sportidagi trening jarayonini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi. Masalan, mashqlar intensivligi, tiklanish davrlari va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashqlar tizimini shakllantirish, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi. Natijalar shuni ham ko‘rsatadiki, yosh sportchilarda chidamlilik, tezkorlik va kuchni oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, balki ularning musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Shu bilan birga, mashqlar tizimi boshqa sport turlarida ham qo‘llanishi mumkinligi aniqlanadi. Chidamlilik, tezkorlik va kuchni rivojlantirish bo‘yicha kompleks mashqlar kombinatsiyasi nafaqat taekvondo, balki boshqa jang san’ati va sport turlari uchun ham samarali natijalarni beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh taekvondochilar uchun ishlab chiqilgan mashqlar tizimi samarali bo‘lib, ular orasida chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘sish kuzatildi. Bu esa mashqlar tizimining ilmiy asoslanganligi va amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga,

tadqiqot natijalari kelajakda trening jarayonini optimallashtirish, mashqlar samaradorligini oshirish va yosh sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot yosh taekvondochilarda chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan mashqlar dasturi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshiladi. Chidamlilik bo‘yicha maksimal yugurish masofasi 18–22% ga oshgan bo‘lsa, tezkorlik ko‘rsatkichlari 12–16% ga yaxshilandi va kuch ko‘rsatkichlari esa 15–20% ga oshdi. Ushbu natijalar mashqlar tizimining ilmiy asoslangan va amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Mashqlar tizimi nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishga xizmat qilgani bilan, balki sportchilarning motivatsiyasi, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi va intizomini ham kuchaytirdi. Shu bilan birga, tizimli yondashuv yosh sportchilarning mashqlar jarayonida jarohat olish xavfini kamaytirishga, tiklanish va energiya taqsimini optimallashtirishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, mashqlar tizimi kelajakda yosh taekvondochilarning musobaqalardagi natijalarini yaxshilash, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan yondashuv boshqa sport turlarida ham qo‘llanilishi mumkinligi aniqlanib, chidamlilik, tezkorlik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashqlar kombinatsiyasining universal samaradorligi tasdiqlandi.

Shu tarzda, tadqiqot yosh sportchilar uchun mashqlar tizimini ilmiy asosda shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini yaratadi. Kelajakda tadqiqot natijalari asosida mashqlar intensivligi, individual xususiyatlar va tiklanish davrlarini hisobga olgan holda yanada mukammal mashqlar dasturlari ishlab chiqilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Liu Y., Abdulla B. B., Hazizi B. A. “Effects of high‑intensity interval training on strength, speed, and endurance performance among racket sports players: A systematic review.” PLOS ONE, 19(1): ‑, 2024.

2. Komilova N. B. “Yosh basketbolchilarning maxsus mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi.” Central Asian Journal of Academic Research, Vol. 5 No. ?: ‑, 28 Feb 2025.

3. “15‑17 yoshli badmintonchilarning tezkorlik va kuch sifatlarini oshirish samaradorligi.” Modern Science and Research, No. 5 (2025): ‑, 21 May 2025.

4. “10‑13 yosh bokschilar uchun jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi.” Akademicheskiye Issledovaniya v Sovremennoy Nauke, № 30 (2025): ‑, 31 May 2025.

5. “Futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish usullari.” Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, № 2 (2025): 45‑48, 15 Feb 2025.

YOSH TAEKVONDOCHILAR UCHUN MASHG‘ULOT DASTURLARINI ISHLAB CHIQISH

A.K.Genjemuratov

O‘zDJTSU Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Email: taekwondoalisher@gmail.com

Kalit so‘zlar: *taekvondo, mashg‘ulot dasturi, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, texnika, taktika*

Ключевые слова: *тхэквондо, тренировочная программа, юные спортсмены, физические качества, техника, тактика*

Keywords: *taekwondo, training program, young athletes, physical qualities, technique, tactics*

Kirish. Taekvondo bugungi kunda jahon miqyosida keng tarqalgan va jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o‘zining yuqori texnikasi, tezkorligi va estetik jihatlari bilan ajralib turadi. Taekvondo nafaqat sport turi sifatida, balki yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish

vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, yosh taekvondochilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, u ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Shu sababli, yosh sportchilar uchun mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda ularning yosh xususiyatlari, fiziologik rivojlanish darajasi, psixologik holati va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, o‘sish va rivojlanish davrida noto‘g‘ri berilgan yuklama sportchining sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, hatto uning sport faoliyatini erta yakunlashiga olib kelishi mumkin.

Taekvondo sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi yuqori darajada rivojlangan jismoniy sifatlar — tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikka ega bo‘lishi lozim. Shu bilan birga, texnik va taktik tayyorgarlik ham muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda bu sifatlarni bosqichma-bosqich va uyg‘un holda rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bu esa samarali mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishni talab etadi.

So‘nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlashga oid ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlarda mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash, tiklanish jarayonlarini hisobga olish, individual yondashuvni qo‘llash kabi masalalarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Biroq, taekvondo sportida aynan yosh sportchilar uchun moslashtirilgan kompleks mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish hali ham dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Yosh taekvondochilar bilan mashg‘ulot olib borishda ularning psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Musobaqa jarayonida stressga chidamlilik, o‘ziga bo‘lgan ishonch, diqqatni jamlash qobiliyati kabi omillar sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, mashg‘ulot dasturlarida nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik elementlari ham inobatga olinishi lozim.

Yosh taekvondochilar uchun mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda pedagogik yondashuv ham muhim o‘rin tutadi. Murabbiy sportchilarga mashqlarni to‘g‘ri tushuntirishi, ularni motivatsiya qilishi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlashi lozim. Bu esa sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va natijadorlikni ta’minlaydi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh taekvondochilar uchun ilmiy asoslangan, samarali va kompleks mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish hamda uning sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqot jarayonida yosh taekvondochilar uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturining samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali aniqlab berildi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarida o‘tkazilgan test sinovlari natijalari tahlil qilinib, ularning o‘zaro farqlari ilmiy asosda baholandi.

Tadqiqot boshida har ikki guruh sportchilarining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalari deyarli bir xil ko‘rsatkichlarga ega ekanligi aniqlandi. Bu esa tajriba natijalarining xolisligini ta’minlash uchun muhim omil bo‘ldi. Boshlang‘ich test natijalariga ko‘ra, 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 1000 metrga yugurish va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli farq kuzatilmadi.

12 haftalik mashg‘ulot jarayonidan so‘ng o‘tkazilgan yakuniy test natijalari esa sezilarli o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Ayniqsa, tajriba guruhida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lganligi aniqlandi. Masalan, tezkorlikni ifodalovchi 30 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida o‘rtacha 8–10 foizga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 3–5 foiz atrofida bo‘ldi.

Kuch va portlovchi kuchni baholovchi joyidan uzunlikka sakrash natijalari ham tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi. Ushbu guruhda natijalar o‘rtacha 10–12 foizga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida 5–6 foiz o‘sish kuzatildi. Bu esa ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturida maxsus kuch mashqlarining samarali tanlanganligini ko‘rsatadi.

Chidamlilik ko‘rsatkichlari ham tahlil qilindi. 1000 metrga yugurish natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida sportchilarning natijalari 12–15 foizga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 6–8 foizni tashkil etdi. Bu natijalar mashg‘ulot dasturida chidamlilikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilganligini tasdiqlaydi.

Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari ham ijobiy o‘zgarishlarga ega bo‘ldi. Tajriba guruhida bu ko‘rsatkichlar 15 foizgacha yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida 7–8 foiz o‘sish qayd etildi. Taekvondo sporti uchun egiluvchanlik muhim omil hisoblanganligi sababli, ushbu natijalar mashg‘ulot dasturining samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan ekspert baholash natijalari ham tajriba guruhining ustunligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilar zarba texnikasini bajarishda aniqlik, tezlik va kombinatsiyalarni qo‘llashda sezilarli darajada rivojlanganlikni namoyon etdilar. Ularning umumiy texnik bahosi o‘rtacha 4,5 ballga yetgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 3,8 ball atrofida bo‘ldi.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi va ular orasidagi farqlar ishonchli ekanligi aniqlandi. Bu esa ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturining ilmiy asoslanganligini va amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, tajriba guruhida yuqori natijalarga erishilishiga bir necha omillar sabab bo‘lgan. Birinchidan, mashg‘ulot dasturining tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilganligi sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon berdi. Ikkinchidan, individual yondashuv asosida yuklamaning moslashtirilishi sportchilarning ortiqcha charchashining oldini oldi va ularning samarali rivojlanishiga yordam berdi.

Uchinchidan, mashg‘ulotlarda maxsus texnik-taktik mashqlarning qo‘llanilishi sportchilarning real musobaqa sharoitlariga moslashuvini oshirdi. Bu esa ularning texnik tayyorgarlik darajasining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda tiklanish mashqlariga e’tibor qaratilishi sportchilarning funksional holatini barqaror saqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan ham mos keladi. Ko‘plab tadqiqotlarda yosh sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo‘llash va yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish yuqori natijalarga erishishning asosiy omillari sifatida qayd etilgan.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham kuzatildi. Masalan, tadqiqot ishtirokchilari sonining nisbatan kamligi natijalarni umumlashtirishda ma’lum darajada cheklovlar keltirib chiqarishi mumkin. Kelgusida ushbu yo‘nalishda kengroq miqyosdagi tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari yosh taekvondochilar uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturining samarali ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu dastur sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi hamda amaliyotda keng qo‘llanishi mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot ishida yosh taekvondochilar uchun ilmiy asoslangan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashga qaratilgan kompleks yondashuv amalga oshirildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish ularning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi.

O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari davomida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi tajriba guruhida yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Xususan, tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlar sezilarli darajada rivojlanganligi qayd etildi. Shu bilan birga, sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, tezligi va kombinatsion usullarni qo‘llash darajasi ham yaxshilandi. Bu esa mashg‘ulot dasturining kompleks va tizimli yondashuv asosida ishlab chiqilganligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida mashg‘ulotlarda individual yondashuvni qo‘llash, tiklanish jarayonlariga e’tibor qaratish va texnik-taktik mashqlarni samarali tashkil etish sportchilarning umumiy natijadorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ortiqcha yuklamaning oldini olish va ularning psixofiziologik holatini inobatga olish muhim ahamiyatga ega ekanligi yana bir bor tasdiqlandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy yondashuvlar asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturlari sportchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki ularning motivatsiyasi va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini ham oshiradi. Bu esa kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi yosh taekvondochilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari amaliyotda

murabbiylar tomonidan qo‘llanishi mumkin bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini berdi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda kengroq qamrovli tadqiqotlar olib borish orqali natijalarni yanada chuqurlashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kim, Y.H. Taekwondo Training and Techniques. Seoul: Kukkiwon Publishing, 2021. – 120–145-betlar.

2. Lee, K.M., Park, S.J. Modern Taekwondo: Training Methodology and Performance Analysis. Journal of Martial Arts Science, 2022. – 45–52-betlar.

3. World Taekwondo Federation. Competition Rules & Interpretation. Lausanne, 2023. – 10–35-betlar.

4. Bompa, T.O., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th Edition. Human Kinetics, 2019. – 210–235-betlar.

5. Platonov, V.N. Sports Training Periodization. Kyiv: Olympic Literature, 2020. – 98–120-betlar.

13–15 YOSHLI KURASHCHILARNI TAYORLASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGALIK MASHQLARINING AHAMIYATI

Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
abdullayevnurbek1995@gmail.com

Kalit so‘zlar: kurash; jismoniy tayyorgarlik; kuch; tezkor-kuch; tezlik; maxsus mashqlar; o‘smirlar.

Ключевые слова: борьба; физическая подготовка; сила; скоростная сила; скорость; специальные упражнения; подростки.

Keywords: wrestling; physical training; strength; speed-strength; speed; special exercises; adolescents.

Kirish. Kurash — nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak tezkorlik, chidamlilik va yuqori darajadagi egiluvchanlikni talab qiluvchi murakkab texnik-taktik jangovar sport turidir. Bellashuvlar jarayonida muvaffaqiyatli texnik usullarni amalga oshirish va taktik ustunlikka erishishda sportchining maxsus jismoniy sifatlari, ayniqsa, **portlovchi kuch** va **harakat tezkorligi** ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport ilmi nuqtayi nazaridan, jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini oshirishda **13–15 yoshli o‘smirlik davri** eng muhim va "sensitiv" bosqich hisoblanadi. Aynan shu yoshda organizmning funksional imkoniyatlari jadal rivojlanadi, bu esa maxsus jismoniy yuklamalarni o‘zlashtirish va kelajakdagi sport mahorati poydevorini qo‘yish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Biroq, o‘smir kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish faqat umumiy mashqlar bilan cheklanib qolmasligi kerak. Unda kurashning dinamik tuzilishiga mos keladigan **maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)** vositalaridan foydalanish, usullarni bajarishdagi biomexanik harakatlarni jismoniy kuch bilan uyg‘unlashtirishni ta’minlaydi. Shu bois, ushbu yoshdagi sportchilarning tayyorgarlik tizimida maxsus mashqlar majmuasini ilmiy asoslangan holda qo‘llash, ularning nafaqat jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki xalqaro arenalarda yuqori natijalarga erishishining asosiy kafolatidir.

Tadqiqot maqsadi. 13-15 yoshdagi kurashchilarda harakat tezligi va tezkor-kuch salohiyati jadal o‘sadi. 13-15 yoshda esa jismonan shakllanish jadallashar ekan, mazkur davrda mashqlar muntazam va yuqori bosqichda olib borilishi lozim. Shu munosabat bilan mazkur tezisda ana shu yoshdagi kurashchilar uchun kuch va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar turlari va ularning mashg‘ulotlarda qo‘llanilishi o‘rganiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Sportning kurash turi uchun o‘tirib turish mashqlari, turli yuguruvchi o‘rindagi yengil sport mashqlari (primer uchun turli hisobdagi burilishlar) 13-15 yoshda kuch qobiliyatini o‘sishiga xizmat qiladi. Masalan, o‘z tanasi og‘irligidagi mashqlar (o‘tir-sakra, o‘tirib

turishlar) 13-15 yoshdagi kurashchilarni kuch va portlovchi kuchlilikka uyg‘otadi. Bular mushaklarni mustahkamlab, tezkor harakatlarni rivojlantiradi.

Gantel, to‘p (to‘ldirilgan to‘p), rezina yorug‘i kabi vositalardan foydalanish mushaklarni mustahkamlaydi va maxsus texnika uchun zarur kuchni yetishtiradi. Masalan, jismoniy salohiyatni oshirish uchun g‘oyaviy mashqlarning versiyalari muvaffaqiyatli qo‘llaniladi. Erkin yuki bilan (gantel, to‘ldirilgan to‘p) bajarilgan mashqlar kurashchilarning mushak tonusini oshirib, barqaror harakatlar uchun tayyorlaydi.

Rezina yoki espanderlar bilan mashq qilish yoki kanat bo‘ylab tortishish tana davomiyligini va kundalik harakatlar amplitudasini mustahkamlaydi. 5–6 marta takrorlansa quvvat, 8–10 marta – tezkor-kuch, 20+ marta – kuch chidamliligi rivojlanadi.

Qo‘l-odam mashqlari (o‘tirib sakrashlar, yugurishlar) tezkor kuchni o‘sishini tarbiyalaydi. Shu yo‘sindagi 12 haftalik pliometrik dastur yosh kurashchilarning hakam, kuzatish va tashlash qobiliyatini yaxshilab, jarohat xavfini kamaytiradi. Masofaga tez yugurishlar va to‘siqlar bilan tayyorgarlik mashqlari ham reaksiya va tezlikka ta’sir ko‘rsatadi.

To‘satdan tashlashga tayyorgarlik mashg‘ulotlari real jang sharoitidagi kuch va tez harakatni tarbiyalaydi. Bu mashqlarning o‘zi ham kuchli «portlovchi kuch» ga tengdir. Ayniqsa, raqibga qarshi bir vaqtning o‘zida turli mushak guruhlarini ishlatadigan individual muvozanatni saqlash mashqlari ham ichki muvozanat va harakat uyg‘unligini oshiradi. Yuqorida sanab o‘tilgan mashqlar tizimi mashg‘ulotlarda ayni davr boshida yengil va maxsus o‘yinlar bilan boshlanishi, keyin kuch pliometrik, eng oxiri chidamdorlik mashqlariga o‘tish tavsiya etiladi.

Tadqiqotlar natijalari muhokamasi. Bunday maxsus fizik tayyorgarlik mashg‘ulotlari samarador ekanligi aniqlangan. Masalan, Nukus shahrida o‘tkazilgan tajribada 13–15 yoshli kurashchilarda jismoniy va maxsus tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish mashg‘uloti natijasida ularning jismoniy tarkibi va salomatlik holati yaxshilangani qayd etilgan. Umuman olganda, maxsus kuch-va tezlikka yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar sportchilarning texnik tayyorgarligini ham yaxshilaydi.

Xulosa. 13-15 yoshli kurashchilarni tayyorlashda silliq ritm bilan kuch va tezlik mashqlari kiritish kerak. Mashqlarning ko‘lami va intensivligi tartibli ravishda oshirilib borilishi lozim. Xususan, yig‘inda umumiy tayyorgarlik (masalan, burilishli o‘yinlar) bilan boshlangandan so‘ng, kuch qo‘l ko‘tarishlar, otish sakrashlar, keyin tezlik-taktik trening qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Ta’lim jarayonida shaxs ehtiyojlariga qarab mashqlarni individuallashtirish, do‘stona va xavfsiz muhitni ta’minlash lozim. Bunda, ilmiy-tadqiqotlarga asoslangan metodik maslahatlar (masalan, markaziy boshqaruv markazlarining tavsiyalari) hamda mahalliy mutaxassislarning tajribasi negizida mashg‘ulot dasturlari tuzilishini ta’minlash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. **Kerimov F.A.** Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T. 2018.
2. **Salomov R.S.** Darslik. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – T. 2023.
3. **Tastanov N.A.** Darslik. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – T. 2017.
4. **Mirzaqulov Sh.A.** Darslik. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. 2020.
5. **Arslonov Sh.A.** Darslik. Kurash turlarini o‘qitish metodikasi. – T. 2021.
6. **Nurshin J.Z.** O‘quv qo‘llanma. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. – T. 2019.
7. **Usmonov Sh.Z.** Metodik qo‘llanma. Kurashda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – T. 2022.

SPORT MASHG‘ULOTLARİ JARAYONİDA İNNOVATSİON TEXNOLOGİYALARNİ QO‘LLASH

Allanazarov Ikram
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi assistent o‘qituvchisi, O‘zbekiston,Nukus

Kurbanova Aydanay
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Boks yo‘nalishi 2-bosqich talabasi O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: aydanaykurbanova5@gmail.com

Kalit so‘zlar: sport mashg‘uloti, innovatsiya, raqamli texnologiyalar, monitoring, sportchi tayyorgarligi, sensorli tizimlar,

Ключевые слова: спортивная тренировка, инновации, цифровые технологии, мониторинг, подготовка спортсмена, сенсорные системы,

Key words: sports training, innovation, digital technologies, monitoring, athlete training, sensor systems.

Kirish. Zamonaviy sport olamida yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy kuchga emas, balki mashg‘ulot jarayoniga ilm-fan yutuqlari va innovatsion texnologiyalarning qanchalik samarali tatbiq etilishiga bog‘liq. Bugungi kunda sportchilarning funksional holatini real vaqt rejimida nazorat qilish, yuklamalarni aniq hisoblab chiqish va jarohatlarning oldini olishda raqamli yechimlar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Innovatsion yondashuvlar an’anaviy metodikani tubdan isloh qilib, har bir sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqarishga xizmat qiladi. Agar ilgari mashg‘ulot yuklamalari ko‘pincha subyektiv his-tuyg‘ular yoki umumiy metodikalar asosida belgilangan bo‘lsa, hozirda datchiklar yordamida yurak urish tezligi, qondagi laktat miqdori, kislorod iste’moli va harakat tezlanishi kabi ko‘rsatkichlar real vaqt rejimida (online) kuzatib boriladi. Bu esa o‘z navbatida sportchini o‘ta charchash (overtraining) va turli darajadagi jismoniy jarohatlardan asraydi.

Shuningdek, innovatsion video-tahlil tizimlari (masalan, 3D kinematik tahlil) yordamida sportchining texnik harakatlari biomexanika nuqtayi nazaridan mukammallashtiriladi. Bunday texnologik yechimlar sportchi va murabbiy o‘rtasidagi aloqani sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘taradi — endi qarorlar taxminlarga emas, balki aniq raqamli dalillarga asoslanadi. Mazkur tezisda sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining o‘rni, ularni amaliyotga tatbiq etishning metodologik jihatlari va kutilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy samaradorlik masalalari atroflicha tahlil qilinadi. O‘zbekistonda sport sohasini raqamlashtirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar sharoitida ushbu mavzuning dolzarbligi yanada ortib bormoqda.

O‘zbekiston sharoitida sport sohasini raqamlashtirish — bu nafaqat texnik vositalardan foydalanish, balki boshqaruv qarorlarini "Data-driven" (ma’lumotlarga asoslangan) tamoyili asosida qabul qilish demakdir. Bu jarayonda bulutli texnologiyalar (Cloud Computing) yordamida sportchilarning ko‘p yillik natijalari bazasini yaratish va ularning o‘sish dinamikasini prognoz qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur innovatsion yondashuvlar sport ta’lim muassasalaridan boshlab professional klublargacha bo‘lgan barcha bo‘g‘inlarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining metodologik bazasini yangilashni talab qiladi. Shunday qilib, innovatsion texnologiyalarni integratsiya qilish — sportchilarning jismoniy resurslarini tejash bilan birga, ularning professional umrini uzaytirishning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Taqdiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning bosh maqsadi — zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalar, raqamli monitoring tizimlari va intellektual tahliliy platformalarni qo‘llashning ilmiy-nazariy asoslarini tadqiq etish hamda ularning sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishdagi amaliy rolini aniqlashdan iborat. Shuningdek, tadqiqot sport sohasini raqamlashtirish orqali jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari metodikasini tubdan takomillashtirishning metodologik modelini ishlab chiqishni ko‘zda tutadi.

Ushbu maqsadga erishish uchun tadqiqot oldiga quyidagi dolzarb vazifalar qo‘yildi:

Xalqaro tajribani o‘rganish: Rivojlangan davlatlar (Germaniya, AQSH, Xitoy, Buyuk Britaniya) sport federatsiyalari va ilmiy laboratoriyalarida qo‘llanilayotgan innovatsion texnologiyalarni (AI, IoT, Big Data) qiyosiy tahlil qilish va ularning eng samarali jihatlarini umumlashtirish.
Monitoring tizimlarini tahlil qilish: Sportchilarning funksional holatini (yurak urish tezligi, laktat miqdori, kislorod iste’moli) real vaqt rejimida nazorat qiluvchi "Wearable devices" (taqiladigan qurilmalar) va datchiklarning mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishdagi samaradorligini o‘rganish.
Biomexanik va texnik tahlil: Video-tahlil (Video Analysis) va 3D kinematik tizimlar yordamida sportchilarning harakat texnikasidagi xatoliklarni aniqlash va ularni bartaraf etishning innovatsion usullarini ishlab chiqish.
Ma’lumotlar bazasini shakllantirish: Sportchilarni tanlab olish (seleksiya) va ularning o‘sish dinamikasini prognoz qilishda bulutli texnologiyalar hamda katta hajmdagi ma’lumotlar (Big Data) tahlilidan foydalanish imkoniyatlarini baholash.
Jarohatlarning oldini olish metodikasi: Innovatsion texnologiyalar yordamida jismoniy zo‘riqish (overtraining) holatlarini erta aniqlash va sportchilar salomatligini asrash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.
Iqtisodiy va ijtimoiy samara: Raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali sport mashg‘ulotlari jarayonida vaqt va resurslarni tejash, shuningdek, sportchilarning professional mahoratini oshirishning iqtisodiy samaradorligini asoslab berish.
Ushbu vazifalarni tizimli hal etish sport mashg‘ulotlarini shunchaki jismoniy faoliyatdan yuqori darajadagi boshqariladigan texnologik jarayonga aylantirish imkonini beradi. Mazkur tadqiqot doirasida olingan natijalar sport ta’lim muassasalari va professional klublar uchun dasturilamal bo‘lib xizmat qilishi kutilmoqda.
Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan ilmiy-nazariy tahlillar va sport mashg‘ulotlari jarayonini kuzatish natijalari shuni ko‘rsatadiki, innovatsion texnologiyalarni integratsiya qilish mashg‘ulot samaradorligini sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘taradi. Tadqiqot davomida zamonaviy sport monitoring tizimlari (Catapult, Polar, Garmin) va tahliliy dasturiy ta’minotlar (Dartfish, Kinovea) orqali olingan ma’lumotlar umumlashtirildi.
Tadqiqotning asosiy natijalari quyidagi yo‘nalishlarda o‘z aksini topdi:
Jismoniy yuklamalarni optimallashtirish: Olingan biometrik ma’lumotlar (HRV – Heart Rate Variability, laktat miqdori) tahlili shuni ko‘rsatdiki, raqamli datchiklar yordamida mashg‘ulot o‘tagan sportchilarda yuklamalarni taqsimlash aniqligi an’anaviy usulga nisbatan 22-25% ga oshgan. Yurak urish tezligini real vaqt rejimida (online) monitoring qilish murabbiyga sportchining funksional imkoniyatlari chegarasini aniq belgilashga yordam beradi. Natijada, sportchilarning organizmida ortiqcha zo‘riqish (overtraining) holatlari 30-35% ga kamayishi kuzatildi. Bu esa sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ularning jismoniy resurslarini tejashga xizmat qiladi.
Texnik-taktik harakatlar tahlili: Video-tahlil texnologiyalari va 3D kinematik tizimlar yordamida sportchilarning harakat trayektoriyalari o‘rganilganda, biomexanik xatoliklarni aniqlash va tuzatish vaqti 15-20% ga qisqarganligi aniqlandi. Masalan, harakatning har bir fazasini (boshlang‘ich tezlanish, maksimal tezlik, tormozlanish) alohida tahlil qilish orqali sportchining texnik mahorati matematik aniqlikda shakllantiriladi. Tajriba guruhlarida o‘tkazilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, vizual qayta aloqa (visual feedback) tizimi orqali sportchi o‘z xatosini ekranda ko‘rishi neyromuskulyar xotiraning 2 barobar tezroq shakllanishiga yordam beradi.
Jarohatlarning oldini olish va profilaktika: Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, innovatsion texnologiyalar yordamida sportchining tayanch-harakat tizimidagi assimetriyalarni (chap va o‘ng oyoq/qo‘l yuklamasi farqi) erta aniqlash mumkin. Maxsus sensorli poyabzal va datchiklar yordamida harakatdagi bosim nuqtalari tahlil qilinganda, potensial jarohatlanish xavfi bo‘lgan nuqtalar 40% holatda oldindan aniqlangan. Bu esa jarohatlarning oldini olish bo‘yicha individual profilaktika dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.
Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatmoqdaki, sport mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish shunchaki qo‘shimcha vosita emas, balki strategik zaruriyatdir. Biroq, tadqiqot jarayonida ayrim muammolar ham aniqlandi. Jumladan, ko‘plab murabbiylarda "Katta ma’lumotlar" (Big Data) bilan ishlash va ularni amaliy mashg‘ulot rejasiga tatbiq etish ko‘nikmalari yetishmasligi kuzatildi.

Ma’lumotlar ko‘p bo‘lishi mumkin, ammo ularni to‘g‘ri interpretatsiya qilish va sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish — asosiy vazifadir.

Shuningdek, muhokama davomida raqamli texnologiyalarning iqtisodiy samaradorligi ham ko‘rib chiqildi. Garchi innovatsion qurilmalar yuqori narxga ega bo‘lsa-da, sportchining jarohatlanishi natijasida yo‘qotiladigan mablag‘lar va vaqt bilan solishtirilganda, texnologik investitsiyalar uzoq muddatda o‘zini to‘liq oqlashi ilmiy asoslandi. Olingan natijalar O‘zbekiston sport tizimida "Smart Training" platformalarini yaratish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar va olingan natijalar asosida quyidagi yakuniy xulosalar shakllantirildi:

Birinchidan, zamonaviy sportda raqamli transformatsiya jarayoni shunchaki texnik vositalardan foydalanish emas, balki mashg‘ulot metodologiyasini ma’lumotlarga asoslangan (data-driven) tizimga o‘tkazish demakdir. Raqamli monitoring tizimlari murabbiyga sportchi organizmidagi funksional o‘zgarishlarni soniyalar ichida ko‘rish va yuklamalarni individual xususiyatlarga mos ravishda optimallashtirish imkonini beradi.

Ikkinchidan, innovatsion datchiklar va video-tahlil platformalaridan foydalanish sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va tuzatish vaqtini sezilarli darajada (15-20% ga) qisqartiradi. Bu esa o‘z navbatida o‘quv-mashg‘ulot jarayonining iqtisodiy va vaqt samaradorligini oshiradi. Vizual qayta aloqa tizimi orqali sportchi o‘z harakatlarini ideal model bilan solishtirishi texnik mahoratning yanada barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, innovatsion texnologiyalar sportchilar salomatligini asrash va jarohatlarning oldini olishda eng samarali filtr vazifasini o‘taydi. Jismoniy zo‘riqish (overtraining) holatlarini erta aniqlash orqali sportchining professional faoliyat davrini uzaytirish va jarohatlanish xavfini 30-40% gacha kamaytirish imkoniyati mavjudligi ilmiy asoslandi.

Tadqiqot yakunida sport sohasini yanada rivojlantirish uchun quyidagi amaliy takliflar ilgari suriladi: Raqamli monitoring laboratoriyalarini tashkil etish: Oliy sport mahorati maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlarida sportchilarning kundalik holatini tahlil qiluvchi markazlashtirilgan raqamli tizimlarni joriy etish. Kadrlar malakasini oshirish: Murabbiylar va sport shifokorlari uchun zamonaviy IT-texnologiyalar, "Big Data" tahlili va sport biomexanikasi bo‘yicha maxsus o‘quv kurslarini tashkil qilish. Induvidual raqamli pasportlar: Har bir professional sportchining ko‘p yillik biometrik va texnik ko‘rsatkichlarini o‘z ichiga olgan bulutli ma’lumotlar bazasini (Digital Athlete Passport) yaratish. Mahalliy innovatsiyalarni qo‘llab-quvvatlash: Sport sohasida qo‘llaniladigan mobil ilovalar va tahliliy dasturiy ta’minotlarni ishlab chiquvchi mahalliy startap loyihalarni rag‘batlantirish.

Xulosa qilib aytganda, innovatsion texnologiyalar va inson mahoratining uyg‘unligi O‘zbekiston sportining xalqaro maydonlardagi nufuzini yanada oshirishga va chempionlik natijalarini ilmiy asosda kafolatlashga xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Farmoni. – Toshkent: 2020.

2. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: "O'qituvchi", 2021. – 210 b.

3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi va innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: "Zamin nashr", 2019. – 185 b.

4. Abdullayev A.A. Sport menejmenti va raqamlashtirish istiqbollari. – Nukus: "Qaraqalpaqstan", 2023. – 180 b.

Уқув машқ босқичидаги еркин курашчи қизларнинг техник-тактик таёргарлигини ривожлантириш методикаси

Алимбетова.А.У
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали стажёр- ўқитувчиси
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил изланувчиси

Калит сўзлар: аёллар кураши, техник тайёргарлик, ўқув машғулот гуруҳи, спорт машғулотлари, ёш спортчилар,техник кўникмалар беллашув техникаси, индивидуал ёндашув, спортчиларнинг ривожланиши.

Ключевые слова: женская борьба, техническая подготовка, тренировочная группа, спортивные тренировки, юные спортсмены, технические навыки, техника соревнований, индивидуальный подход, развитие спортсменов.

Keywords: women's wrestling, technical training, training group, sports training, young athletes, technical skills, competition technique, individual approach, athlete development.

Долзарблиги. Замонавий спорт турлари ичида аёллар кураши ўзининг жисмоний, техник, тактик ва психологик мураккаблиги билан ажралиб туради. Юқори даражадаги натижаларга эришиш учун спортчиларнинг техник тайёргарлиги муҳим омил ҳисобланади. Айниқса, ўқув машғулот гуруҳларида техник кўникмаларни шакллантириш ва такомиллаштириш бўйича тизимли ёндашув зарур. Шу боис, еркин курашчи қизларни тайёрлашда самарали машғулот методикасини ишлаб чиқиш ва жорий этиш долзарб масала ҳисобланади. Ушбу тезиста ўқув машғулот гуруҳи шароитида еркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқот натижалари ёритилади. еркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича ўқув машғулот гуруҳларини ташкил этиш ва самарали йўлга қўйишнинг долзарблиги қуйидаги омиллар билан изоҳланади:

1. Замонавий спортда рақобат даражасининг ортиши. Ҳозирги кунда аёллар кураши спортида рақобат жуда кучайган. Юқори натижага эришиш учун жисмоний тайёргарлик билан бирга техник маҳорат ҳам муҳим ўрин тутади. Шу боисдан, ўқув машғулотлар жараёнида ҳар бир спортчининг техникасини индивидуал такомиллаштириш зарурати долзарб аҳамият касб этади.
2. Илмий-методик ёндашувга эҳтиёж. Техник тайёргарликни такомиллаштириш фақат амалиёт билан чекланмасдан, илмий таҳлил ва методик асосга суянган ҳолда олиб борилиши керак. Бунинг учун махсус ўқув машғулот гуруҳлари ташкил этилиб, уларда илмий таҳлил, видео таҳлил, замонавий тренажёрлар ва усуллар қўлланиши талаб этилади.
3. Ёшлар ўртасида спорт маҳоратни эрта шакллантириш. Ёш еркин курашчи қизларларда техника асосларини тўғри ўргатиш кейинчалик юқори натижаларга замин яратади. Шунинг учун мактаб ва спорт мактабларида ўқув машғулот гуруҳлари орқали техник тайёргарликни такомиллаштириш долзарб вазифа ҳисобланади.
4. Миллий спорт мактабларида инновацион ёндашувни жорий этиш. Ўзбекистонда спорт тизими ислоҳотлари доирасида аёллар курашини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. Техник тайёргарликни такомиллаштириш бўйича ўқув машғулот гуруҳларини замонавий педагогик ва инновацион усуллар асосида ташкил этиш бу жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади. еркин курашчи қизларларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган ўқув машғулот гуруҳлари:

* спортчиларнинг индивидуал даражасини оширади;
* рақобатбардош жамоаларни тайёрлашга хизмат қилади;
* миллий спорт салоҳиятини юксалтиришда муҳим омил бўлади.

Тадқиқот мақсади: Ўқув машғулот гуруҳи еркин курашчи қизларларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришнинг мақсади - веркин курашчи қизларларнинг юқори самарали, аниқ ва барқарор техника кўникмаларини шакллантириш ҳамда уларни рақобатбардош спортчилар сифатида тайёрлашдан иборат. Бу мақсадни қуйидаги йўналишларда ёритиш мумкин:

1. Асосий мақсад. еркин курашчи қизларларда замонавий талабларга жавоб берадиган техник ҳаракатларни тўғри, тезкор ва самарали бажариш қобилиятини ривожлантириш орқали уларнинг умумий спорт маҳоратини ошириш.

2. Аниқлаштирувчи мақсадлар:

1. Аёллар курашида қўлланиладиган асосий техника элементларини (оёқларга кириш ташлашлар ва ҳ.к.) тўғри бажариш усулларини чуқур ўзлаштириш.

2. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларига мос равишда техника ҳаракатларини такомиллаштириш.

3. Машғулот жараёнида замонавий педагогик технологиялар ва илмий асосланган усулларни қўллаш орқали натижадорликни ошириш.

4. Техник тайёргарлигини ривожлантириш.

3. Амалий мақсадлар:

- Спортчиларнинг мусобақалардаги техника самарадорлигини ошириш.
- Машғулот жараёнида индивидуал техника таҳлилини йўлга қўйиш.
- Техник хато ва камчиликларни бартараф этиш учун махсус машқлар тизимини жорий этиш.
- Илмий-назарий билимларни амалиёт билан уйғунлаштириш.

Ўқув машғулот гуруҳининг асосий мақсади - еркин курашчи қизларларни юқори даражадаги техник тайёргарликка эга бўлган, тезкор фикрлайдиган, тезкор ҳаракатлана оладиган спортчи сифатида шакллантиришдир.

Тадқиқот вазифалари: Ўқув машғулот гуруҳи еркин курашчи қизларларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришнинг вазифалари қуйидагича ифодаланади: 1. Назарий ва амалий билимларни шакллантириш.

- Аёллар кураши техникаси, қоидалари ва замонавий ривожланиш тенденцияларини ўргатиш;
- Еркин курашчи қизларда техника ҳаракатларининг назарий асосларини англаш ва амалда қўллаш кўникмасини ривожлантириш.

2. Асосий техника элементларини такомиллаштириш.

Тик турган ҳолатида қўлидан тортиб партер ҳолатига ўтказиш ;

Тик турган ҳолатида ёнга қадам ташлаб оёқларни ушлаб партер ҳолатига ўтказиш.

Бойин ва қолини бириктириб олди тепадан ушлаб тортиб партер ҳолатига ўтказиш.

Партер ҳолатида белидан ушлаб айлантириб тонтариш

Партер ҳолатида оёқларни чалиштириб ушлаб қайириб тонтариш

Партер ҳолатида бойин ва қолини бириктириб ушлаб айлантириб тонтариш

Тик турган ҳолатида елкалардан ошириб ташлаш

Тик турган ҳолатида белдан ошириб ташлаш

Тик турган ҳолатида қолни бойинга ораб ташлаш

Ҳар бир техника ҳаракатида аниқлик, тезкорлик ва барқарорликни таъминлаш;

Индивидуал техник камчиликларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш. Техник ҳаракатларни тактика билан уйғун ҳолда бажаришни таъминлаш.

3. Замонавий метод ва воситаларни жорий этиш.

* Машғулот жараёнида инновацион педагогик технологиялар, видео таҳлил ва тренажёрлардан фойдаланиш;

* Техник тайёргарликни баҳолаш ва назорат қилишнинг илмий асосланган усулларини жорий этиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқот Нукус шаҳридаги спорт мактабларининг U15 ёшли ўқув машғулот гуруҳида таҳсил олаётган 20 нафар еркин курашчи қизлар иштирокида олиб борилди. Тадқиқот 3 ой давомида амалга оширилди. Ўқувчилар икки гуруҳга бўлинди: экспериментал (10 нафар) ва назорат (10 нафар) гуруҳлари.

Муҳокама. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, еркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда замонавий ёндашувлар, хусусан, индивидуал машғулотлардаги машқлар муҳим рол ўйнайди. Экспериментал гуруҳда техник кўникмаларнинг аниқ ошгани бу методик ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлайди. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, анъанавий методлар фақатгина жисмоний юкламани оширади, бироқ

спортчиларнинг техник фикрлаши ва муайян ҳолатларда тўғри қарор қабул қилиш малакасини етарлича шакллантирмайди. Шу боисдан ҳам ўқув машғулот гуруҳларида спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни оптималлаштириш зарур.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, ўқув машғулот гуруҳларида еркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда замонавий, тизимли ва индивидуал ёндашув асосидаги методикалар юқори самарадорликка эга. Босқичма-босқич ўргатиш, видеоанализ ва беллашувлар шароитларига яқинлаштирилган машқлар спортчиларнинг техник кўникмаларини сезиларли даражада яхшилашга хизмат қилди. Анъанавий машғулотларга нисбатан экспериментал ёндашув техник аниқликни ошириши, хатолар сонини камайтириши ва умумий ўйин сифатини яхшилаши билан ажралиб турди. Ушбу натижалар асосида аёллар кураши бўйича ўқув машғулот жараёнларини янада самарали ташкил этиш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Адабиётлар:

1. Ахмедов А.Х. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2018. – 215 б.
2. Назаров Р.Р. Ёш спортчиларни тайёрлашда босқичма-босқич ёндашув. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёти, 2017. – 145 б.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 320 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 285 с.
5. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги. “Спорт машғулотларини ташкил этиш ва режалаштириш бўйича услубий қўлланма”. – Тошкент, 2021. – 98 б.

O‘QUV-MASHQ BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA ANKETA SAVOLLARI ORQALI OG‘IR ATLETIKA MASHQLARINING O‘RNI VA TA’SIRINING TAHLILI

Alimbetova.A.U
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor- o‘qituvchisi

D.Seytmuratova
Qoraqalpoǵiston Davlat Universiteti magistranti

Kalit so‘zlar: anketa so‘rovnomalari, oquv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlar, og‘ir atletika maxsus mashqlari, krossfit, mashg‘ulot shiddati va yuklamasi.
Ключевые слова: анкетирование, девушки-борцы вольного стиля на этапе обучения (U15), специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность и нагрузка тренировок.
Key words: questionnaires, female freestyle wrestlers at the training stage (U15), special weightlifting exercises, crossfit, training intensity and load.

Kirish. Dunyo miqyosida so‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy ayollar kurashi amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me’yorini to‘g‘ri rejlashtirish orqali yuqori natijalarga erishining asosi bo‘lib xizmat qilishini mutaxassis-olimlar tomonidan ta’kidlanib kelinmoqda. Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilmagan bo‘lsa-da, manbalarda erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirish hamda me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Jahon amaliyotida erkin kurash bilan shuģullanuvchi qizlarni ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Erkin kurashchi qizlar bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali erkin kurash bilan shuģillanuvchi qizlarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo‘ymoqda. Oquv mashq bosqichida shuģullanuvchi erkin kurashchi qizlarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir. Respublikamizda barcha sport turlari qatori sport kurashlarini yanada rivojlantirish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchi qizlar sonini oshirish borasida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda.

Xususan, “Ayollar kurashi bilan muntazam shug‘ullanishi va professional sportchi bo‘lishi uchun tashkiliy amaliy ishlarni” amalga oshirish vazifalari belgilangan. “Jismoniy mashqlar” ta’rifini maxsus tanlangan va uslubiy ishlab chiqilgan, sport mashg‘ulotlari vazifalarini hal qilish zarur bo‘lganda bajariladigan vosita harakatlari sifatida tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bu vosita emas, balki o‘ziga xos tarkibga ega bo‘lgan tarbiyaviy tayyorgarlik usuli ham deb atash mumkin. Shunday qilib, vosita harakatlari asosiy vosita, jismoniy mashqlar esa sport mashg‘ulotlarining asosiy usuli hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning barcha turli vazifalari shartli ravishda umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus bo‘linishi mumkin bo‘lgan juda cheklangan vosita harakatlari (vositalari) arsenali bilan hal qilinadi . So‘nggi yillarda ayollar kurashi bo‘yicha sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish masalasi olimlar va amaliyotchi murabbiylarning diqqatini tobora ko‘proq o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Aynan, ayollar kurashda oquv mashq guruhidagi (U15) yoshli erkin kurashchi qizlarni tayyorlashning yashirin imkoniyatlarni izlashda mashg‘ulot jarayonining eng muhim tarkibiy qismi bu albatta jismoniy va texniktaktik tayyorgarliklarni oshirishga qaratilgan usuliyat desak mubolag‘a bo‘lmaydi . Aytib o‘tish kerakki, bunda aynan UJTni tashkil etish ko‘pincha murabbiylarning aqliy tasavvurlari va amaliy tajribalariga asoslanadi. UJT davomida asosan mashg‘ulot (og‘irliklar bilan bajarilsa) yuklamasining tuzilishi, yuklama kattaligi, dam olish oraliqlari va ularning yo‘nalishi aynan qaysi jismoniy sifatni oshirishga qaratilganligi alohida e’tibor berilishi kerak.

Tadqiqot maqsadi. O‘quv mashq guruhidagi (U15) erkin kurashchi qizlarning kuch tayyorgarligida anketa savollari orqali og‘ir atletika mashqlarining o‘rni va ta’siri o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot tashkil qilish usullari. Anketa so‘rovnoma, matematik statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqotni tashkillashtirish. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, o‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi qizlarning murabbiylarida anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomasi sportchilarni sharoitlaridan kelib chiqqan holda, google doc (anketa) tizimida amalga oshirildi. Ushbu so‘rovnomada Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus shahri Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi, Nukus shahri №1chi va №2chi sport maktablari Nukus olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi faoliyat yuritayotgan ayollar kurashi ixtisosligi bo‘yicha ish olib boruvchi 50 nafar murabbiylar o‘rtasida anketa - so‘rovnomasi natijalari umumlashtirildi.

Tadqiqot natiyjalari va muhokamasi. So‘rovnomada ishtirok etgan respondentlardan olingan javoblarni tahlil qilish quyidagilarni aniqlab berdi. Dastlabki savol « O‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarning tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga yangi mashg‘ulot dasturlarini kiritish samaradorlimi?» degan so‘rovimizga 50 ta murabbiylardan 60 % ha dep dep javob berishgan bo‘lsa, 40% yo‘q dep ta’kidlashgan, Ikkinchi savol « o‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda UJT mashg‘ulotlarining asosiy qismi kuch tayyorgarligiga qaratilsa maqsadga muvofiqmi?» degan so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 57 % ha javob berishgan bo‘lsa, 43% yo‘q deb jovob berishgan. Uchinchi savol «Ayollar kurashida oyoq va qo‘l mushak kuchlarini rivojlantirishda og‘ir atletika maxsus mashqlari foydali deb bilasizmi?» degan so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 83% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 17% “yo‘q” deb javob berishgan.

To‘rtinchi savol « o‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarni UJT davrida tezkor-kuch sifatini oshirishda og‘ir atletika sport turining o‘rni degan javobni ta’kidlashdilarmi yuqorimi?»

degan so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 54% “ha” degan variantni ta’kidlashgan. Beshinchi savol « o‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda aynan og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish jismoniy sifatlarni oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi?» degan so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan. Oltinchi savol “Sportchi qizlarni musobaqa faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikning roli muhimmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deb javob berishgan. Yettinchi savolimiz “Umumiy jismoniy tayyorgalik davrini rejalashtirish jismoniy holatga ta'sir qiladimi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 57% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 43% murabbiylar “yo‘q” dep izoh qoldirishgan.

Sakkizinchi savol “O‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarning umum jismoniy tayyorgarlik davrida tezkor-kuch sifatini oshirishda og‘ir atletika sport turining o‘rni yuqorimi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 54% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 46% murabbiylar “yo‘q” deya javob berishgan. Toqqizinchi savol “Umum jismoniy tayyorgarlik davrida og‘irliklar bilan mashg‘ulot olib borish samaradorli deb bilasizmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deb javob qoldirishgan. Oninchi savol “O‘quv mashq bosqichidagi (U15) erkin kurashchi qizlarni xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarida umumiy jismoniy tayyorgalik mashg‘ulotlari to‘g‘ri tashkil etilganligiga bog‘liqmi?” degan mazmundagi anketa so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 71% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 29% murabbiylar “yo‘q” deya javob berishgan.

Xulosa: Biz yuqorida keltirilgan fikrlarni tahlil qilib, UJT davrining ahamiyati yuqorida ahamiyat kasb etadi degan xulosaga keldik. Ba’zi sportchi qizlar esa UJT davri yillik mashg‘ulot rejasi asosida to‘g‘ri rejalashtirilsa maqsadga muvofiq bo‘lishini nazarda tutgan. Bundan tashqari ishonchli va samarali mashqlar majmui tavsiya etiladi. (yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, giryani dast ko‘tarish, yelkada shtangani oyoq uchida ko‘tarish, yelkada shtanga bilan yurish, trenajyorda oyoq bilan siqib ko‘tarish, shtangani belgacha ko‘tarish, shtangani yotib siqib ko‘tarish, qo‘l mushak kuchiga gantellar bilan ishlash, shtanga bilan oldinga egilish, qo‘llar bosh orqasida orqaga 90º ga ko‘tarilish, tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko‘tarish, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish). Mazkur mashqlar majmuasini tayyorlov davrida qo‘llash maqsadga muvofiq. Mazkur guruh mashqlari sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336 sonli qarori. Lex.uz
2. Matkarimov R.M Og‘ir atletika nazariyasi uslubiyati: Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.-Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2015- y. -129b
3. Toshturdiyev Sh.X. Velosipedchilarning kuch sifatini og‘ir atletika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyati/ Fan sportga ilimiy nazariy jurnal. 2020 y 1-son.
4.Jarilkapov U.B Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan sportga ilimiy nazariy jurnal 2023/2 Б 110-112.

12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

Shahodat Djullibaeva, Davletmuratova Durdona
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

E-mail: Shakhodat.djullibaeva@mail.ru
E-mail: Durdona. Davletmuratova @mail.ru

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulotlar, sport, sportchilar.
Ключевые слова: Физическая подготовка, тренировки, спортсмены.
Key words: Physical training, training, sports, athletes.

Kirish. O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash Respublikamizda barcha sport turlari qatori kurash sport turini yanada rivojlantirish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar sonini oshirish borasida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Xususan, “xotin-qizlarning sport kurashlari bilan shug‘ullanishi va professional sportchi bo‘lishi uchun tashkiliy-amaliy ishlarni”amalga oshirish vazifalari belgilangan.

Tadqiqot maqsadi: Jismoniy tayyorgarlik - bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo‘lib, u mashg‘ulotlarning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratilishi [1].

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Erkin kurash bo‘yicha kurashchining jismoniy tayyorgarligi bir necha mashg‘ulot majmualaridan iborat, ya’ni:

1) Asosiy mashg‘ulot rejasidan oldin qizdiruvchi mashqlar.
2) Metodlarni, kombinasiyalarni ishlab chiqish (mashg‘ulotning asosiy qismi) .
3) Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Uzoq muddatli reja har bir sportchi uchun individualdir va murabbiy mashg‘ulotni o‘tkazishda buni hisobga olishi kerak, chunki har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi har xil va bu texnika va kombinasiyalarni mashq qilishda asosiy narsa. Har bir sportchi o‘zining jismoniy rivojlanishiga mos keladigan ma’lum metodlar bilan ajralib turadi, uning rivojlanishi o‘sishini oshiradi. Har bir sportchi o‘zining jismoniy rivojlanishiga mos texnikani o‘tkazish uchun taktik va texnik harakatlaridan foydalangan holda dam oladi [2].

Erkin kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar,
qarshi usullar va himoyalanishlar yig‘indisidir. Usullar - bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan,pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda - o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Sport zaxiralarini tayyorlash tizimini boshqarish quyidagi uslubiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak[3]:

1. Muammoni hal qilishning uzluksizligi va qat’iy ketma-ketligi, mashg‘ulot vositalari va usullaridan foydalanish; bolalar, o‘smirlar, yigit-qizlar va kattalar sportchilari uchun sport mashg‘ulotlarining oqilona tashkiliy shakllaridan foydalanish.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmining progressiv o‘sishi.
3. O‘quv yuklamalari hajmi va intensivligining uzluksizligi, ularning ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida barqaror o‘sishi, o‘quv yuklamalari hajmining ustun o‘sishi va kamroq darajada ularning intensivligining oshishi.
4. Uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini bir vaqtning o‘zida va parallel ravishda rivojlantirish va buning uchun eng qulay bo‘lgan yosh davrlarida individual fazilatlarning ustun rivojlanishi.
5. Uzoq muddatli o‘qitishning barcha bosqichlarida va yillik sikllarda nazorat test komplekslaridan tizimli foydalanish.

Yaxshi jismoniy tayyorgarlik kurashchi tayyorgarligining barcha jihatlarini takomillashtirish uchun asos bo‘lib, unga yangi boshlovchilarga ham, yuqori darajadagi sportchilarga ham katta e’tibor berish kerak. Jismoniy tayyorgarlikning har bir bo‘limi uchun mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sportchilar va murabbiylar aniq vazifalarni belgilaydilar: ma’lum bir jismoniy sifatni rivojlantirish (kuch, tezlik, epchillik, moslashuvchanlik, chidamlilik va boshqalar.) [4].

Xulosa. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi qanchalik yuqori va sportchining jismoniy tayyorgarligi qanchalik xilma-xil bo‘lsa, texnika va taktikaning xilma-xil va murakkab elementlarini o‘zlashtirishda uning salohiyati va imkoniyatlari shunchalik katta bo‘ladi. Ko‘p qirrali, jismoniy jihatdan

tayyorlangan kurashchi mavjud vaziyatga qarab kurash olib borish taktikasini moslashuvchan ravishda o‘zgartirishi mumkin. Butun usullarni bajarısh sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda - o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Акопян А.О. Вольная борьба. - М.: Советский спорт, 2006. – 216с.

2.Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских СПортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. / Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.

3. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов.- М: Изд-во Рыбари, 2004. - 224с.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDOCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO‘RSATKICHLARI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH HAMDA MUSOBAQA FAOLIYATINING TEXNIK-TAKTIK TAVSIFLARI

Darmenbaeva Klara Azatbay kizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Yakka kurash sport tu’rlari va nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi
e-mail: klaradarmenbaeva9gmail.com

Kalit so‘zlar: Dzyudo, dzyudochi qizlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, antropometrik ko‘rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, sport mahorati, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, muvozanat, tik turish (tachi-waza), parter (ne-waza), texnik harakatlar, taktik faoliyat, sport natijalari, mashg‘ulot jarayoni, individuallashtirish, yosh sportchilar.

Ключевые слова: Дзюдо, дзюдоистки, этап начальной подготовки, антропометрические показатели, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, спортивное мастерство, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, равновесие, стойка (тачи-ваза), партер (не-ваза), технические действия, тактическая деятельность, спортивные результаты, тренировочный процесс, индивидуализация, юные спортсмены.

Keywords: Judo, female judokas, initial training stage, anthropometric indicators, physical training, technical and tactical training, competitive activity, sportsmanship, physical qualities, strength, speed, endurance, flexibility, balance, standing (tachi-waza), parterre (ne-waza), technical movements, tactical activity, sports results, training process, individualization, young athletes.

Dolzarbligi: Bugungi kunda sport sohasida, xususan dzyudo sport turida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarni tayyorlashning ilk bosqichlarida olib boriladigan ilmiy asoslangan yondashuvlarga bog‘liqdir. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini chuqur o‘rganish ularning kelgusidagi sport faoliyatini samarali rejalashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy dzyudo rivojlanish tendensiyalari sportchilardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, balki mukammal texnik-taktik tayyorgarlikni ham talab etmoqda. Shu sababli yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish, ularning texnik va taktik harakatlarini baholash orqali mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, qizlar organizmining o‘ziga xos fiziologik va morfologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurati ortib bormoqda. Amaliyotda esa ko‘pincha ushbu omillar yetarli darajada hisobga olinmaydi, bu esa sport natijalarining barqaror o‘sishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatining texnik-taktik tavsiflarini kompleks

baholash va ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash bugungi kunda sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega dolzarb muammo hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanish darajasining yoshga xos dinamikasini o‘rganish maqsadida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan 9-12 yoshdagi yosh dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlari tahlil qilindi. Jismoniy rivojlanishni baholash uchun sentil jadvallardan foydalandik, ular individual antropometrik ma’lumotlarni ommaviy tekshiruvlarda olinadigan standart jadvallar ko‘rsatkichlari bilan taqqoslashga imkon beradi.

9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarda antropometrik ko‘rsatkichlar dinamikasi 1-rasmda berilgan.

Antropometrik ko‘rsatkichlar tahlilidan malum bo‘ladiki, yosh dzyudochi qizlarda o‘rtacha tana uzunligi sentl jadvallarga muvofiq 25-75 sentillar oralig‘iga yoki qizlar uchun o‘rtacha rivojlanish darajasiga mos keladi. 8 dan 11 gacha o‘sish 3,9 % ga teng, nisbiy jadal o‘sishga 9 dan 12 yoshgacha kuzatiladi va bu 5,4% ni tashkil qiladi.

Bolalarning tana massasi ko‘rsatkichlarini sentil jadvallari bo‘yicha tahlil qilish orqali o‘rtacha rivojlanish darajasini ko‘rishimiz mumkin. Yosh dzyudochi qizlarda tana massasi ko‘rsatkichlaridagi ishonchli farqlarning mavjudligi va jadal o‘sish sur’atlarini bir me’yordagi fiziologik jarayon sifatida ifodalash mumkin, shuningdek, bu sport bilan maqsadli shug‘ullanish nitijasi hamdir. Ushbu ko‘rsatkichning eng katta o‘sishi 9-12 yoshdagi qizlar orasida aniqlandi. 9 yoshdagi dzyudochi qizlarda tana massasi 29,39±0,82 kg.ni tashkil etadi, bu sentil jadvallarga asosan 25-75 sentl orlig‘iga mos keladi (9 yoshdagi qizlar uchun).

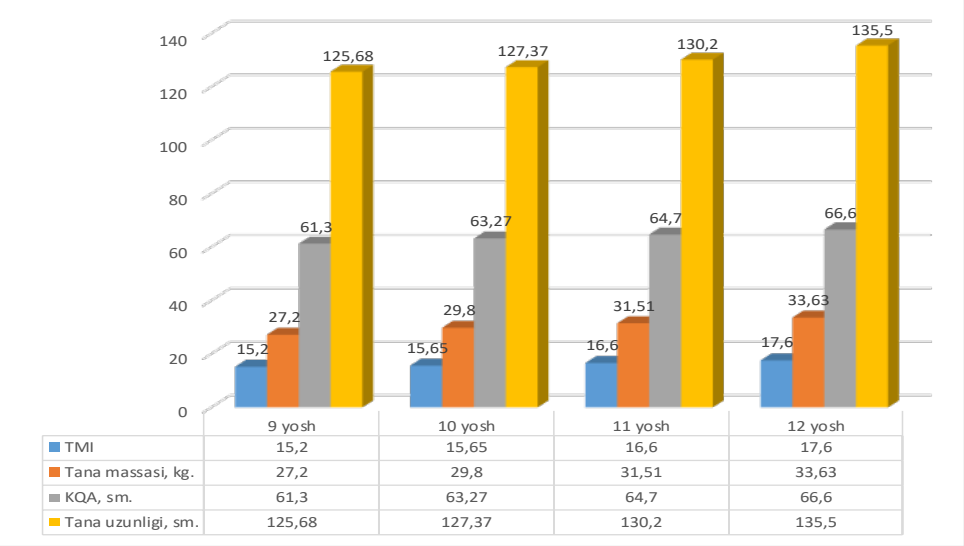
Tana vaznining bo‘yga nisbatining qiyosiy ko‘rsatkichlari birmuncha yuqori va 9 dan 12 yoshgacha ushbu guruhdagi qizlarda vazn o‘sish sur’atlari nisbatan oshganligini ko‘rsatadi. Ushbu yosh guruhidagi qizlarda tana massasi ko‘rsatkichlarining ishonchli o‘sishi 17,82% ga teng ($P<0,05$) va ko‘rsatkich qiymati 34,63±1,62 ga yetdi, bu ham 25-75 sentillar oralig‘iga yoki 12 yoshdagi qizlar uchun o‘rtacha rivojlanish darajasiga teng.

Yosh dzyudochi qizlarning bo‘y va vazn ko‘rsatkichlarining qiyosiy dinamikasi taxminan bir xil va Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkiloti (XSST) tomonidan ishlab chiqilgan qizlar jismoniy rivojlanishi xalqaro standartlariga muvofiq bo‘y-vazn ko‘rsatkichlari uyg‘un holda rivojlanganligidan dalolat beradi.

Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tekshiriladigan antropometrik ko‘rsatkich bo‘lib, u qizlarning jismoniy rivojlanishi (morfologik tarkibini) ifodalaydi.

9 yoshdagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh dzyudochi qizlarda ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda 59,33±0,75 sm. ni tashkil etadi.

Ushbu parametr bo‘yicha senitl jadvallarga asosan rivojlanish o‘rtacha deb baholandi, chunki olingan qiymat 9 yoshdagi qizlar uchun 25-75 sentil oralig‘iga to‘g‘ri keladi. Tadqiqot davomida biz ushbu ko‘rsatkichning 12 yoshda biroz (7,7%) o‘sganligini kuzatamiz (67,83±2,29 sm), bu ham 10 yoshdagi qizlarning o‘rtacha rivojlanish darajasiga teng. 10 va 12 yoshdagi dzyudochi qizlarda ko‘rsatkichlar ham me’yorga mos keladi va o‘rtacha rivojlanish darajasiga teng.



	9 yosh	10 yosh	11 yosh	12 yosh
TMI	15,2	15,65	16,6	17,6
Tana massasi, kg.	27,2	29,8	31,51	33,63
KQA, sm.	61,3	63,27	64,7	66,6
Tana uzunligi, sm.	125,68	127,37	130,2	135,5

1 - rasm. 9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarda

antropometrik ko‘rsatkichlar
Dinamikasi

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan yosh dzyudochi qizlarning ko‘krak qafasi aylanasi (tinch holatda) ko‘rsatkichini baholay turib, barcha sportchilarda yoshga xos o‘rtacha rivojlanish darajasi qayd etilganligini e’tirof qilish mumkin. Jismoniy rivojlanishni baholash uchun biz yana bir usuldan foydalandik, ya’ni tana massasi indeksi aniqlandi (TMI). Bu ko‘rsatkich tana tuzilishining uyg‘unligini ko‘rsatadi va to‘g‘ri ovqatlanish, salomatlikning bilvosita ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu ko‘rsatkich 1-jadvalda berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 9 yoshli dzyudochi qizlarda TMI 15,2±1,10 sm.ni tashkil qildi. Ushbu parametr bo‘yicha sentil jadvallarga asosan rivojlanish darajasini o‘rta, deb baxolash mumkin, chunki hamma qiymatlar 25-75 sentil oralig‘iga to‘g‘ri keladi.

9-12 yoshdagi sportchilarning TMI ko‘rsatkichlarini tahlil qila turib, shunday xulosaga kelish mumkinki, yosh qizlarning rivojlanishi har tomonlama uyg‘un va yoshga xos bo‘lgan. Shunday qilib, antropometrik ko‘rsatkichlarni dainamikada tadqiq qilish nitijalari shundan dalolat beradiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan 9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarda tekshirilayotgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatiladi va ular ko‘pgina parametrlar bo‘yicha ishonchli qiymatlarga ega (1-jadvalga qarang).

Ko‘rsatkichlar	**Yosh**			
	7	**8**	**9**	**10**
Tana uzunligi, sm	122,68±0,93*	127,37±1,68*	133,05±1,43*	140,25±3,11*
Tana massasi, kg	22,89±1,34*	25,20±1,02*	29,39±0,82**	34,63±1,62**
KQA tinch holatda, sm	59,33±0,75*	62,27±0,75*	63,70±1,54*	67,83±2,29*
TMI	15,1±1,02*	15,65± 1,22*	16,60±0,38*	17,60±0,62*

1- jadval

Yillik tayyorgarlik siklida 9-12 yoshdagi dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Izoh: ***P<0,0001 da; ** P<0,01 da; * P<0,05 da.

3.1-jadval mazmunini batafsil tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, antropometrik parametrlar – bo‘y va aylana o‘lchamlari o‘sish sur’atlariga binoan 3,8-6,5 % atrofida o‘zgaradi, bunga tabiy o‘sish va tabiy harakat faolligi hisobiga erishilgan hamda bir me’yorda kechayotgan anatomik fiziologik jarayonlar bilan bog‘liq. Qo‘shimcha sport mashg‘ulotlari faqat bilvosita ta’sirga ega. Shu bilan birga, yosh yosh dzyudochi qizlarda vazn ko‘rsatkichlari 10-18 % oraliqda o‘sish sur’atlariga muvofiq o‘zgardi, bu ham tabiiy o‘sish va maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya tizimi hisobiga sodir bo‘ldi. Sentil usuliga asosan tekshiriluvchilarning jismoniy rivojlanishi har tomonlama hisoblanadi, chunki tana uzunligi, massasi, aylana o‘lchamlari va TMI bitta sentil oralig‘iga mos keldi.

Yuqorida qarab chiqilgan antropometrik ko‘rsatkichlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan 9-12 yoshdagi sportchilar jismoniy rivojlanishning morfologik holatini ifodalaydi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatining texnik-taktik tavsiflarini kompleks o‘rganish natijasida ularning sport mahoratini shakllantirishda muhim qonuniyatlar aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, sportchilarning bo‘y uzunligi, tana massasi, tana proporsiyalari kabi antropometrik ko‘rsatkichlari ularning muayyan texnik usullarni bajarish samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi, xususan, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanat ko‘rsatkichlari dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini samarali amalga oshirishida asosiy omil sifatida namoyon bo‘ldi. Ayniqsa, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik musobaqa jarayonida ustunlikka erishishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Musobaqa faoliyatining texnik-taktik tahlili natijalari boshlang‘ich bosqichdagi sportchilarda harakatlar xilma-xilligi hali yetarli darajada shakllanmaganligini, ammo asosiy usullarni bajarishda barqarorlikni rivojlantirish

imkoniyati yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, tik turish va parterdagi harakatlar o‘rtasidagi muvofiqlikni rivojlantirish zarurligi asoslab berildi.

Olingan natijalar asosida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, antropometrik xususiyatlarni hisobga olgan holda texnik usullarni tanlash, hamda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlarni qo‘llash zarurligi tavsiya etiladi. Bu esa yosh dzyudochi qizlarning sport natijalarini oshirish va kelgusida yuqori sport mahoratini shakllantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 10 avgustdagi PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida»gi qarori.

4.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarini navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida” gi PQ-127-son Qarori.

5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog‘‘lom turmush tarzi. –.Farg‘‘ona: 2012.

6. Xodjaev P., Maxkamjonov K.M. 1-4 sinflarda jismoniy tarbiya. N.: 2023

7.Matveev L.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. M.: 2003.

8. Abdullaev A.., Sh.Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.:2005.

SPORT KURASHI TURLARINING BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV BOSQICHIGA SARALASHDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH MEZONLARI

YAKUPBAEV ALISHER ALIMBAEVICH
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası kafedrası professorı
e-mail: yakupbaev_alisher@gmail.com

Kalit so‘zlar: Sport kurashi, boshlang‘ich tayyorlov bosqichi, saralash mezonlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, test sinovlari, baholash tizimi, yosh sportchilar, individual xususiyatlar, sportga moslashuv, monitoring, sport seleksiyasi.

Ключевые слова: Спортивная борьба, этап начальной подготовки, критерии отбора, общая физическая подготовка, физические качества, сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, тестовые испытания, система оценки, юные спортсмены, индивидуальные особенности, спортивная адаптация, мониторинг, спортивная селекция.

Keywords: Sports wrestling, initial training stage, selection criteria, general physical training, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, testing, assessment system, young athletes, individual characteristics, adaptation to sports, monitoring, sports selection.

Dolzarbligi: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarni erta bosqichda to‘g‘ri saralash va yo‘naltirish jarayoniga bog‘liq. Ayniqsa, sport kurashi turlarida boshlang‘ich tayyorlov bosqichida shug‘ullanuvchi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda baholash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki aynan ushbu bosqichda sportchining keyingi rivojlanish yo‘nalishi, sport turiga mosligi hamda yuqori natijalarga erishish salohiyati shakllanadi.Amaliyotda ko‘plab hollarda saralash jarayonida yagona va aniq mezonlarning yetishmasligi, baholash usullarining yetarli darajada standartlashtirilmaganligi kuzatiladi. Bu esa iqtidorli yoshlarni aniqlashda xatoliklarga olib kelishi, ularning imkoniyatlarini to‘liq namoyon

etishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, baholash va tahlil qilishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport talablarining ortib borishi, raqobat muhitining kuchayishi sportchilarni tayyorlash jarayonida yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Bu esa boshlang‘ich tayyorlov bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni baholash mezonlarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar sport kurashi turlarida samarali saralash tizimini yaratish, yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash va ularni to‘g‘ri yo‘naltirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Sport kurashi turlarining boshlang‘ich tayyorlov bosqichiga saralash jarayonida yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, baholash va tahlil qilishning ilmiy asoslangan mezonlarini ishlab chiqish hamda ularning sport turiga mosligini aniqlash orqali samarali saralash tizimini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Sport kurashi turlarida boshlang‘ich tayyorlov bosqichiga saralash jarayonining ilmiy-nazariy asoslarini o‘rganish va tahlil qilish;

yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash;

kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni baholash usullarini tanlash va asoslash;

umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun test sinovlari tizimini ishlab chiqish;

olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish va ularning ishonchliligini aniqlash;

saralash jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olgan holda baholash mezonlarini takomillashtirish;

sport kurashi turlariga mos iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni samarali yo‘naltirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Instrumental usullar — “Вмэн Рэп”, “Spirometr Spiro USB”, “Maxsus osma qo’girchoq polvon” kabi apparatlar yordamida funksional holatlarni o‘lchash, matematik-statistik usullar va formulalar yordamida natijalarni tahlil qilish, o‘rtacha qiymat, dispersiya, t-test va P-ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqotning amaliy natijalari. Sport kurash turlariga saralashning, ilmiy asoslangan samarali tizimini ishlab chiqish va uni tashkil qilinishini yaratish talabi bir qator majmuaviy omillar bilan belgilanadi, xususan, bunda ijtimoiy-iqtisodiy, pedagogik va tibbiy omillar inobatga olinadi.

Sport kurashi turlariga bolalarni saralash va yo‘naltirishning dastlabki bosqichida bolalarni sensitiv davrlarini o‘rganish va tahlil qilish natijasida, jismoniy tayyorgarlik testlarini tartiblashtirib, ularni darajalarga ajratib chiqildi, jumladan, sport kurashi turlariga boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi bolalarni saralashda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining birinchi darajalisi sifatida turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), ikkinchi darajali sifatida esa 1000 m. (s), masofaga yugurish, uchinchi darajalisi turnikda tortilish, to‘rtinchi darajali ko‘rsatkich sifatida mokisimon yugirish 3x10 m. (s), beshinchi darajali test natijasi sifatida 60 m. yugurish (s), oltinchi darjali ko‘rsatkich sifatida o‘tirgan joyida oyoq tizzalarini bukmagan holda oldinga egilish (sm) ko‘rsatkichlariga ajratib olindi.

Bolaning hayotining turli yillarida jismoniy fazilatlar notekis rivojlanadi. Bir davrda ba’zi fazilatlar bir xil darajada tez rivojlanadi, hayotning boshqa davrlarida jismoniy fazilatlar har xil intensivlikda o‘sadi, ya’ni har qanday sifat eng jadal rivojlanayotgan davrlar sezgir davrlar deb ataladi. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi bolalarni sport kurashi turlariga saralashda umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Mazkur baholash mezonlari ushbu guruhdagi ko‘p sonli sport kurashchilaridan olingan natijalar asosida Bundan tashqari, bolalarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi bolalarni sport kurashi turlariga saralashda umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari

/r	Yosh toifalari	Ball	Vazn toifasi		
			20-29 kg	32-38 kg	41-48 kg
	60 m. ga yugurish (s)	5	9,5	9,3	9,7

		4	9,7	9,5	9,9
		3	9,9	9,7	10,2
	Mokisimon yugurish 3x10 m. (s)	5	8,1	7,9	8,3
		4	8,3	8,1	8,5
		3	8,5	8,3	8,7
	Turnikda tortilish (o‘)	5	8	9	7
		4	7	8	6
		3	6	7	5
	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	5	160	170	150
		4	150	160	140
		3	140	150	130
	O‘tirgan joyida oyoq tizzalarini bukmagan holda oldinga egilish (sm)	5	13	15	9
		4	9	11	5
		3	5	7	3
	1000 m. ga yugurish (daq.s)	5	4,20	4,10	4,30
		4	4,30	4,20	4,40
		3	4,40	4,30	4,50

Mazkur ishlab chiqilgan mayor talablari bo‘yicha sport kurashiga saralashda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus shkalasini ishlab chiqildi. Mazkur ishlab chiqilgan me’yor talablari bo‘yicha sport kurashiga saralashda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus shkala ishlab chiqildi. Mazkur shkala natijalarida uchta darajaga ajratiladi, jumladan, umumiy yig‘ilgan ballar 26-30 ball oralig‘ida yig‘ilsa yuqori daraja, agar ko‘rsatkichlar natijasi 22-25 ballni tashkil qilsa o‘rta darajani, uchinchi daraja esa 18-21 ballni tashkil qilsa past daraja hisoblanadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Sport kurashiga saralashda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus shkala

T/r	Ballarning taqsimlanish darajasi	Daraja
1	26-30	Yuqori
2	22-25	O‘rta
3	18-21	Past

Shu bilan birga, maktab o‘quvchilarining biologik rivojlanish xususiyatlarini fiziologik davriylashtirishda 7 yil birinchi bolalik davrining oxiri, 8-11 yosh (qizlar) va 8-12 yosh (o‘g‘il bolalar) ikkinchi bolalik davrini hisobga olish yaxshiroqdir. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi 11-12 yoshdagi bolalarning rivojlanishining maksimal qiymatlarining tezlik fazilatlari bilan bir vaqtda, dinamik xarakterdagi ishlarga chidamlilik kuchayadi. Mazkur yoshdagi rivojlantirish qulay bo‘lgan sifatlarni o‘rganib tahlil qilindi va yuqorida keltirilgan darajalarga ajratib olgan holda saralash va yo‘naltirish tizimi ishlab chiqildi.

Xulosa. Sport kurashi turlarining boshlang‘ich tayyorlov bosqichiga saralash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini to‘g‘ri baholash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks baholash ularning kurash sportiga mosligini aniqlashda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Baholash mezonlarini ishlab chiqishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, test sinovlarini standartlashtirish hamda natijalarni obyektiv tahlil qilish zarur. Bu esa saralash jarayonining aniqligi va ishonchliligini oshiradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi sportchining keyingi bosqichlarda texnik-taktik ko‘nikmalarni tez va samarali egallashiga zamin yaratadi.Boshlang‘ich tayyorlov bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlarini ilmiy asosda takomillashtirish iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularni to‘g‘ri sport turiga yo‘naltirish hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 2-октабрьдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сонли Қарори.

2.Алийев И.Б. Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2022.

3.F.A.Kerimov ―Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati‖ Darslik T 2018. Yakupbaev, A.A. (2024). Development of women's wrestling in karakalpakistan. International Journal of Pedagogics, *4*(03), 30-34.

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

12-14 YOSHLI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONLARIINI TASHKIL QILISH VA RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA TRENER-O‘QITUVCHILAR BILAN O‘TKAZILGAN SO‘ROVNOMA TAHLILI

Shahodat Djullibaeva Qurabay qizi.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajiyor o‘qituvchisi
Elektron pochta:Shakhodat.djullibaeva@mail.ru

Kalit so‘zlar: erkin kurash mutaxassislari, qizlar qobiliyatlar, anketa so‘rovnomasi, muvozanatni saqlash, texnik usullar.

Ключевые слова: профессиональные борцы вольного стиля, способности девушек, анкета, поддержание равновесия, технические приемы.

Keywords: freestyle wrestling professionals, girls' abilities, questionnaire, maintaining balance, technical methods.

Dolzarbligi. Respublikamizda barcha sport turlari qatori kurash sport turini yanada rivojlantirish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar sonini oshirish borasida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda.Xususan, “xotin-qizlarning sport kurashlari bilan shug‘ullanishi va professional sportchi bo‘lishi uchun tashkiliy-amaliy ishlarni”[1] amalga oshirish vazifalari belgilangan.Yoshlarimizni mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega hamda dunyo miqyosida o‘z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo‘sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo‘lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar e’tamiz [2].

Dunyo sportining rivojlanib borish tendensiyasida xotin-qizlar sportining o‘rni ham kun sayin oshib bormoqda. Xususan, erkin kurash bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning o‘sish dinamikasida qizlarning ulushi ko‘paymoqda. Bu o‘z navbatida ularning tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Mamlakatimiz mustaqillikni qo‘lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. [3]

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarorida, olimpiya va paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik korishga katta e’tibor berilmoqda. [4].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qaror va farmonlari, mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlarini yanada yuksaltirishda katta ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasining davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi. [5].

Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo‘lsa-da, manbalarda ayollar kurashi bilan shug‘illanuvchi qizlarninng texnik usullarni bajarıshda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirish hamda me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Ishning maqsadi. Erkin kurash mutaxassislarining fikrini o‘rganish va kelgusi tadqiqot ishlarini rejalashtirish.

Ishning vazifasi. O‘tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalar asosida kurashchilarning o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarining yangi vositalari va maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqish hamda ularni qo‘llash samaradorligini ilmiy mohiyati ochib berish. Tadqiqotlar davomida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va uning samaradorligini oshirishning o‘zaro bog‘liqligi amaliyotda o‘z isbotini topish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Mazkur olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi. Erkin kurash bo‘yicha malakali sportchilar tayyorgarligida uchrayotgan erkin kurashchi qizlarning tayyorgarligini rivojlantirish qobiliyatlarni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga to‘sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etish yuzasidan pedagogik kuzatish va ilg‘or tajribali trener-o‘qituvchilar s o‘rtasida so‘rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko‘rsatdiki, sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlar jarayonida qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda amaliyotda talab darajasida yo‘lga qo‘yilmagan. Shu sababli, boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda, ilmiy uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish maqsadga muvofiq. Sport amali-yotidagi malakali ilg‘or tajribalarni o‘rganish natijasi shuni ko‘rsatdiki, erkin kurash mutaxassislari tomonidan mashg‘ulotlarni rejalashtirish yo‘nalishida kompleks ta'sir qiluvchi mashg‘ulotlardan foydalanish masalasi ko‘rib chiqilib, dastlabki vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Anketa so‘rovnomasida quyidagi savollar bilan murojaat qilindi va quyidagicha javoblar berildi:

1) Kurash sport turida qizlarning shug‘ullanishiga munosabatingiz qanday degan savolimizga 80% murabbiylar ijobiy qo‘llab-quvvatlayman deb javob berishdi, 15% salbiy, kurash mashg‘ulotlari qizlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydi deb javob berishdi, 5% murabbiylar javob berishga qiynalishini aytib o‘tishdi.

2) Erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb qaysi yoshni hisoblaysiz degan savolimizga 85% murabbiylar 12-14 yoshni, 10 % murabbiylar 15-16 yoshni, 5% murabbiylar 10-12 yosh deb javob berishdi

3) Erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirishda asosan qaysi jarayonga ko‘proq e’tibor qaratish kerak bo‘ladi degan savolimizga 75% murabbiylar hujumga deb javob berishgan bo‘lsa, 20% murabbiylar himoyaga, 5 % murabbiylar qarshi hujumga deb javob berishdi.Bizning fikrimizcha texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o‘ziga jamlagan holda yondashuvga e’tibor qaratish kerak.

4) O‘quv-trenirovka jarayonining qaysi qismida musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish uchun yangi uslubiyatlarni qo‘llanilishi kerak deb hisoblaysiz degan savolimizga berilgan javoblar quyidagicha bo‘ldi: 80% murabbiylar tayyorlov qismida, 10% murabbiylar asosiy qismda hamda 10% murabbiylar yakuniy qismda deb ko‘rsatishdi. Bizning fikrimizcha ham musobaqaoldi tayyorgarligini rivojlantirish uchun yangi uslubiyatlarni erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik qismida qo‘llash o‘z samarasini yuqori ko‘rsatadi.

5) Erkin kurashchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini rivojlantirishda qanday vositalardan foydalanish ahamiyatli degan savolimizga 10% murabbiylar harakatli o‘yinlarni, 15% murabbiylar umumrivojlantiruvchi mashqlarni, 75% murabbiylar texnika va taktikaga bag‘ishlangan maxsus mashqlarni ahamiyatli deb hisoblashlarini bildirib o‘tishd. Bunda bizningcha texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka bag‘ishlangan mashqlar majmuasini ishlab chiqish o‘z natijasini beradi.

6) Erkin kurashchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi? Shu bilan birga erkin kurashchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi degan

savolimizga 90% murabbiylar yetarli emas deb hisoblashini, 5% murabbiylar yetarli, 5% murabbiylar esa bor, lekin juda ham kam deb hisoblashlarini ma’lum qilishdi.

7) Erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirishda qaysi metodikalardan foydalanasiz degan savolimizga 85% murabbiylar takroriy, 10% murabbiylar qat’iy tartiblashtirilgan, 5% murabbiylar oraliqli (tanaffusli) metodikalardan foydalanishini ma’lum qilishdi.

8) Musobaqa oldi tayyorgarligiga yuqori saviyada tayyorlanmaslik kurashchi qizlar uchun qanday oqibatlarni olib keladi deb o‘ylaysiz degan savolimizga esa 65% murabbiylar yuqori marralarga erisha olmaydi deb javob berishgan bo‘lsa, 25% murabbiylar mashg‘ulot jarayonida ko‘p jarohat oladi deb ko‘rsatishdi, 10% murabbiylar esa raqibga qarshilik ko‘rsatishda kamchiliklarga yo‘l qo‘yyadi deb javob berishdi. Bizning fikrimizcha esa, musobaqaoldi tayyorgarligiga yuqori saviyada tayyorlanmaslik yuqoridagi barcha javoblarni keltirib chiqaradi.

9) Hozirgacha erkin kurashga doir adabiyotlarda erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlini rivojlantirishda doir yangi metodikalarni yetarli deb hisoblaysizmi degan savolimizga 90 % murabbiylar yo‘q deb javob berishdi, 5 % murabbiylar ha lekin eskirgan deb javob berishdi, 5 % murabbiylar esa aniq javob bera olmayman deb ma’lum qilishdi.

10)Erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodikalarni ishlab chiqishda qaysi jihatlarga e’tibor berish kerak hisoblaysiz degan savolimizga 75% murabbiylar faqat jismoniy rivojlanishga, 10% murabbiylar texnik imkoniyatlarni oshirishga, 15% murabbiylar raqib bilan bellashuvda diqqatni oshirishga deb javob berishdi.

Xulosa. Bugungi kunda erkin kurashchi qizlarni tayyorlash sohasida bir qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, erkin kurashchi qizlarning funksional va jismoniy tayyorgarligining strukturasi, erkin kurashchi qizlarning morfologik va gormonal-metabolik holatining mashg‘ulotlarga ta’siri, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchi qizlarni tayyorgarlik asoslari, xotin-qizlar kurashining biologik asoslari, menstrual sikl bosqichlarini inobatga olgan holda ayollar kurashini tashkil qilish, erkin kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish, erkin kurash mashg‘ulotlarida xotin-qizlarning yuklamalarga moslashish imkoniyatlari, shundan kelib chiqqan holda, biz erkin kurashchi qizlarning rivojlantirish yuzasidan sport maktablarining kurash bo‘yicha murabbiylari orasida anketa so‘rovnomalarini o‘tkazdik Yuqorida bildirilgan javoblar va fikr-mulohalardan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, erkin kurashchi qizlarning tayyorgarligini rivojlantirishga har bir murabbiy kurashchi qizlarning avvalo yosh xususiyatini hamda psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil qilish tashkil qilishi muhim ekan.

Adabiyotlar:

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

2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. Toshkent, 2017.

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

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

5. Primbetov A.A. 12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnali. 2022. №5. – B. 82-84.

BOKS TEXNIKASINI O‘RGATISHNING ASOSIY USULLARI

Allanazarov. I.G., Ganieva .G.B.
O‘zDJTSU Nukus filiali, “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi assistent o‘qituvchisi, Nukus shahri
E-mail: ikramallanazarov.@gmail.com

Tayanch so‘zlar: Ózbek boks mektebiniń qáliplesiw processinde boks texnikasına úyretiw hám jetilistiriwdiń tiykarǵı metodikalıq usılları.

Ключевые слова: Основные методические приемы обучения и совершенствования техники бокса в процессе становления узбекской школы бокса.

Key words: Basic methodological techniques of teaching and improving boxing techniques in the process of the formation of the Uzbek boxing school.

Kirish. Sportchi faqat eng samarali o‘rgatish hamda maxsus harakat tajribalarini takomillashtirish usullaridan foydalangan holda boks texnikasini muvaffaqiyatli egallashi mumkin. Usulni uni yanada takomillashtirish maqsadida o‘rgatish to‘liq va ajratilgan usullar yordamida amalga oshirilishi mumkin. To‘liq o‘rgatish usulining eng asosiy afzalliklaridan biri shundan iboratki, bokschida o‘rganilayotgan harakat haqida umumiy tasavvur paydo bo‘ladi va u harakat tajribalarini to‘g‘ri egallaydi. To‘liq usulda o‘rgatishda bokschida harakatning alohida elementlari va fazalarining ketma-ket o‘zaro harakatining aniq tasviri paydo bo‘ladi, bundan tashqari, o‘zlashtirilayotgan harakatning koordinatsiya jihatidan eng qiyin qismlarini tez aniqlab olish imkoniyati paydo bo‘ladi. Masalan, chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga beriladigan zarbalarni o‘rgatishda odatda mushtning chap oyoqda qadam qo‘yish va o‘ng oyoqni keltirish bilan bir vaqtda muvofiq harakat qilish fazasi qiyin o‘zlashtiriladi.

Amaliyotning ko‘rsatishicha, bokschi tajribasi qanchalik yuqori bo‘lsa, murakkab harakat va usullarni o‘rganish hamda takomillashtirishda u to‘liq usulni shunchalik keng va samarali qo‘llaydi. Ammo to‘liq usul xatolarni bartaraf etishda har doim ham ijobiy natija bermaydi. Buning sabablaridan biri shundaki, inson o‘z diqqatini ko‘pi bilan 4-6 ta obyektga qarata oladi. Shu sababli bokschi yangi usulni o‘rganish jarayonida o‘z xotirasida yuzaga kelgan oltita xatodan ortig‘ini bir vaqtning o‘zida saqlab tura olmaydi. Maxsuslashtirilgan usul bokschining to‘liq harakatlarining alohida qismlarini o‘rganish va takomillashtirishga imkon beradi. Agar sportchi to‘liq usul qo‘llanilganda ikki zarbali har xil tipdagi kombinatsiyani egallashda yetarlicha tez oldinga siljimasa, u holda to‘liq harakatni yana ham oddiyroq xususiyatlarga ajratish kerak chap qo‘lda yondan zarba va o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish (ular ketma-ket o‘zlashtiriladi).

Bunda murabbiy bokschiga bir qator yana tor mashg‘ulot vazifalarini ham yaqinlashtiruvchi chi. Alohida usulning asosiy afzalligi shundaki, u bokschiga diqqatni butun harakatga emas, balki uning alohida qismiga jamlashga yordam beradi. Biroq ajratilgan xususiyatlar bajarilayotgan harakatning xususiyatiga ko‘ra uzviy bog‘liqligini yo‘qotmasligi kerak. Bundan tashqari, siklik to‘liq harakatni faqat shunday xususiyatlarga bo‘lish kerakki, sportchi ularni to‘liq harakatni bajarıshdagi talab darajasida shunday tezlik bilan to‘g‘ri qayta takrorlay olishi kerak.

O‘qitishning to‘liq va ajratilgan usullari bir-biri bilan mustahkam bog‘langan. Boksga o‘rgatish jarayonida ular quyidagi ketma-ketlikda qo‘llaniladi: to‘liq - ajratilgan - to‘liq. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, murakkab koordinatsiyali sport turlarida texnikani egallashda qisqa vaqt oralig‘ida mashqlarni ko‘p marta takrorlash, xuddi shu miqdordagi takrorlashlarni uzoq vaqt davomida bajarıshga qaraganda kam samara beradi. Ammo bunday xulosa qisqa vaqt ichida yig‘ilgan holda takrorlash maqsadga muvofiq bo‘lgan oddiy harfdir. Boks texnikasini o‘rgatishning asosiy usullari

O‘zbek boks maktabining shakllanish jarayonida boks texnikasiga o‘rgatish va takomillashtirishning quyidagi asosiy uslubiy usullari tizimlashtirildi va o‘zining keyingi shakllanishiga ega bo‘ldi:

1) bir qator saf tortib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo‘lib (sheriksiz) o‘zlashtirish;

2) ikki qator saf tortib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo‘lib (sherik bilan) o‘zlashtirish;

3) zal, maydon bo‘ylab erkin harakatlanayotgan juftlikda murabbiyning buyrug‘i bilan usulni mustaqil egallash;

4) raqiblar harakatlari maxsus tor vazifa bilan cheklangan shartli bellashuv;

5) murabbiy bilan tekis qo‘lqopda yoki qo‘lqoplarda ishlashda bokschi tomonidan usulni individual egallash;

6) keng texnik-taktik vazifalar bilan shartli bellashuv;

7) erkin bellashuv (raqib harakatlari chegaralanmagan bellashuv).

Qo‘l yozgan holda bir qator saf tortib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo‘lib (sheriksiz) o‘zlashtirish usuli odatda yosh bokschini o‘rgatishning birinchi bosqichida qo‘llaniladi, bu usuldan bokschini oddiy asosiy holatlar va harakatlarga o‘rgatishda foydalanish yaxshiroq. Bunda usulni o‘zlashtirish eng qulay va soddalashtirilgan sharoitlarda, raqib-sherik ishtirokisiz kechadi. Yosh bokschilar uchun raqib tomonidan "yopishtirish" va xavf bo‘lmagan vaqtda bajarilayotgan harakatning koordinatsion xususiyatlariga diqqatni jamlash uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Murabbiy o‘rganilayotgan usul koordinatsiyasi bokschilar tomonidan egallanganligiga ishonch hosil qilgandan keyingina u bu boks texnikasi elementini birmuncha murakkab sharoitlarda sherik bilan takomillashtirishga ruxsat beradi va shu orqali asosiy jangovar harakatlarni o‘rganishda xatolarning yuzaga kelishi hamda mustahkamlanib qolishi ehtimolini kamaytiradi. Murabbiydan boshqa hech kim bokschi bilan bevosita ishlashda maxsus bir tajribaga ega bo‘lishdagi kamchiliklar haqida eng to‘g‘ri fikrlarni bildira olmaydi. Murabbiy bokschini bevosita tekis qo‘lqopda emas, balki qo‘lqoplarda o‘rgatishi juda qimmatli, ayniqsa, agar murabbiy o‘z chiqishlarini yaqinda yakunlagan, nisbatan yosh bo‘lsa. Bunday holat usulni egallash uchun alohida sharoitlarni yaratadi. Lekin ko‘pincha bu usulda bir qator shartlar bor (tekis qo‘lqop, bokschining kuchli harakatlarini chegaralovchi murabbiyning yoshi) va shu sababli usulni egallash nisbatan maxsus bo‘lmagan sharoitlarda yuz beradi. Usulni o‘rgatish va takomillashtirishda shunday usullar asosiy hisoblanadiki, ularda tajribani egallash alohida maxsus vaziyatda, sherik-raqib bilan bevosita o‘zaro munosabatlarda sodir bo‘ladi. Shu sababli murabbiy bilan ishlash odatda o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida, murabbiyning imitatsion (mimika-belgili) harakatlari bokschida uning individual xususiyatlariga muvofiq usul texnikasi haqida aniq va to‘g‘ri fikrda aks etadi. Maxsus yo‘naltirilgan o‘quv-mashg‘ulotlarda murabbiy asosiy vaqtini bokschi raqib bilan bevosita ishlayotganda usullar texnikasi va taktikasini o‘rgatish hamda takomillashtirishga ajratishi lozim.

Keng doiradagi vazifalar qo‘yilgan shartli bellashuv bokschining texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo‘naltirilgan asosiy uslubiy usullardan biri hisoblanadi. Bunday bellashuvda raqiblar keng doiradagi vazifalardan kelib chiqib harakat qiladi.

Lekin vazifalar doim aniq bo‘lishi kerak. Keng doiradagi vazifalar qo‘yilgan shartli bellashuvga sherik, raqiblarning o‘zaro harakatlari xos bo‘lib, ulardan har biri hujum qilishi, himoyalanishi va qarshi hujum qilishi mumkin. Sheriklar harakatlari cheklanmagan erkin bellashuvda musobaqa olib borishning rasmiy qoidalari talablari bajarilishidan tashqari hech qanday shartlar qo‘yilmaydi. Musobaqa bellashuvidan so‘ng u bokschining texnik-taktik serqirraligi, uning ijodiy tafakkur boyligining ko‘rsatkichi hisoblanadi. Erkin bellashuvning maxsus bir vazifalaridan qat’i nazar, bokschi bellashuvning mahorat va ijodiy jihatdan mazmunli bo‘lishiga intilishi hamda qo‘pol tarzda kuchli zarbalar bilan almashinuvi holatiga yo‘l qo‘ymasligi zarur. Bunday bellashuvning maqsadi oqilona taktikadan foydalanish hisobiga raqibni ochkolar bo‘yicha mohirona yengish hisoblanadi. Erkin bellashuv - bu asosiy mashq bo‘lib, uning yordamida bokschi o‘zining yakkama-yakka bellashuv olib borish uslubini hosil qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2022. 645 b

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

3. 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.

DZYUDO SPORTINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ZAMONAVIY TENDENSIYALARI

Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich[1], U.X. Abdullaeva[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi, [2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi
Email: kuattajimuratov1313@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Dzyudo, rivojlanish bosqichlari, zamonaviy tendensiyalar, texnika, taktika, sport tayyorgarligi, innovatsiya, jismoniy rivojlanish*

Ключевые слова: *Дзюдо, этапы развития, современные тенденции, техника, тактика, спортивная подготовка, инновации, физическое развитие*

Keywords: *Judo, development stages, modern trends, technique, tactics, sports training, innovation, physical development*

Kirish. Dzyudo sporti bugungi kunda jahon sport tizimining ajralmas qismi sifatida shakllangan bo‘lib, u nafaqat musobaqa faoliyati, balki jismoniy tarbiya, ma’naviy kamolot va shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida ham alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur sport turi o‘zining falsafiy asoslari, texnik-taktik boyligi va yuqori darajadagi intizom talab etishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Dzyudo insonni nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham tarbiyalashga xizmat qiladi, unda o‘zini nazorat qilish, hurmat, sabr-toqat va qat’iyat kabi fazilatlar shakllanadi.

Dzyudoning shakllanishi XIX asr oxirlariga borib taqaladi va u Jigoro Kano nomi bilan bevosita bog‘liqdir. U qadimgi yapon jang san’atlari, xususan jiu-jitsu maktablarining samarali jihatlarini chuqur o‘rganib, ularni tizimlashtirish orqali yangi sport yo‘nalishini yaratdi. Kano tomonidan ilgari surilgan “eng kam kuch bilan eng katta natijaga erishish” tamoyili dzyudoning asosiy falsafiy g‘oyasiga aylandi. Shu bilan birga, “o‘zaro yordam va manfaat” prinsipi ham ushbu sportning tarbiyaviy mohiyatini belgilab berdi. Aynan shu jihatlar dzyudoning qisqa vaqt ichida keng ommalashishiga sabab bo‘ldi.

Dzyudo dastlab Yaponiyada rivojlangan bo‘lsa-da, tez orada boshqa mamlakatlarga ham kirib bordi va xalqaro sport turi sifatida tan olindi. XX asrning o‘rtalariga kelib, dzyudo xalqaro miqyosda keng yoyildi va turli musobaqalar tashkil etila boshlandi. Ayniqsa, 1964-yilda dzyudoning Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishi uning rivojlanishida muhim burilish nuqtasi bo‘ldi. Shu davrdan boshlab dzyudo nafaqat Sharq mamlakatlarida, balki Yevropa, Amerika va boshqa hududlarda ham keng ommalashdi.

Zamonaviy davrda dzyudo sporti doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Texnika va taktikaning rivojlanishi, mashg‘ulot metodikasining ilmiy asoslanishi hamda sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan yangi yondashuvlar bu jarayonning asosiy omillaridan hisoblanadi. Bugungi kunda dzyudochilarni tayyorlashda sport fiziologiyasi, biokimyo, psixologiya va pedagogika kabi fanlarning yutuqlaridan keng foydalanilmoqda. Bu esa sport natijalarining oshishiga va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlashga xizmat qilmoqda.

Shu bilan birga, dzyudo sportida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash tobora kengayib bormoqda. Video tahlil tizimlari, raqamli monitoring vositalari va individual tayyorgarlik dasturlari sportchilarning texnik harakatlarini chuqur tahlil qilish va kamchiliklarni aniqlash imkonini bermoqda. Natijada murabbiylar mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali trening dasturlarini ishlab chiqish imkoniga ega bo‘lmoqda.

Dzyudoning rivojlanishida uning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati ham alohida o‘rin tutadi. Ushbu sport turi yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni zararli odatlardan uzoqlashtirish hamda ijtimoiy faolligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Dzyudo mashg‘ulotlari davomida sportchilar jamoada ishlash, o‘zaro hurmat va raqobat madaniyatini o‘rganadilar. Bu esa ularning nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi.

Bugungi globallashuv sharoitida dzyudo sporti xalqaro hamkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Turli davlatlar o‘rtasida o‘tkazilayotgan musobaqalar, seminarlar va o‘quv yig‘inlari tajriba almashish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, xalqaro tashkilotlar tomonidan qabul qilinayotgan yangi qoidalar va standartlar dzyudo sportining yanada takomillashuviga xizmat qilmoqda.

Mazkur tadqiqot ishida dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari, uning tarixiy shakllanish jarayoni hamda zamonaviy tendensiyalari har tomonlama tahlil qilinadi. Shuningdek, sportning bugungi kundagi o‘rni, uning rivojlanish istiqbollari va mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilayotgan innovatsion yondashuvlar ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot natijalari dzyudo sportini yanada rivojlantirish, sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish va samarali mashg‘ulot tizimini yaratishda muhim ahamiyatga ega bo‘lishi kutilmoqda.

Shu boisdan, dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masala hisoblanadi. Bu esa sport ilm-fani oldiga yangi vazifalarni qo‘yadi va dzyudochilarni tayyorlash tizimini yanada mukammallashtirishni talab etadi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Mazkur tadqiqot ishida Dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalarini ilmiy asosda o‘rganish maqsadida kompleks yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot jarayoni nazariy va amaliy usullar uyg‘unligida tashkil etilib, mavjud ilmiy manbalarni tahlil qilish, tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish hamda olingan natijalarni matematik-statistik jihatdan qayta ishlash bosqichlarini o‘z ichiga oldi. Tadqiqot metodologiyasi sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, psixologiya va biomekanika fanlarining asosiy tamoyillariga tayangan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida mavzu doirasida mavjud ilmiy-adabiy manbalar chuqur o‘rganildi. Xususan, Jigoro Kano tomonidan asos solingan dzyudo sportining nazariy asoslari, uning rivojlanish bosqichlari va xalqaro miqyosda shakllanishi bilan bog‘liq ilmiy ishlar tahlil qilindi. Shuningdek, so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va metodik qo‘llanmalar o‘rganilib, zamonaviy tendensiyalar aniqlab olindi. Adabiyotlar tahlili davomida qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan keng foydalanildi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Tadqiqotning amaliy qismi tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish orqali amalga oshirildi. Tajriba jarayoniga 14–18 yoshdagi dzyudochilar jalb qilindi. Tadqiqot ishtirokchilari jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi va sog‘liq holatiga ko‘ra tanlab olindi. Ular ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhida zamonaviy innovatsion metodlar asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi.

Tajriba-sinov ishlari davomida sportchilarning jismoniy sifatlari — kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va muvozanat darajalari aniqlanib borildi. Buning uchun maxsus testlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Kuch sifatini baholash uchun turnikda tortilish, shtanga bilan mashqlar; tezkorlik uchun qisqa masofaga yugurish; chidamlilik uchun uzoq masofaga yugurish va interval mashqlar; epchillik uchun maxsus koordinatsion testlar; muvozanatni aniqlash uchun statik va dinamik testlar qo‘llanildi. Ushbu testlar sportchilarning tayyorgarlik darajasini kompleks baholash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usulidan ham keng foydalanildi. Mashg‘ulot jarayonlari muntazam ravishda kuzatilib, sportchilarning texnik va taktik harakatlari tahlil qilindi. Murabbiylarning ish faoliyati, mashg‘ulotlarni tashkil etish usullari va yuklamani taqsimlash jarayoni o‘rganildi. Kuzatuv natijalari maxsus qaydnomalarda aks ettirilib, keyinchalik tahlil qilindi.

Bundan tashqari, so‘rovnoma va intervyu usullari orqali sportchilar va murabbiylarning fikrlari o‘rganildi. So‘rovnoma savollari sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati, motivatsiyasi, psixologik holati hamda zamonaviy texnologiyalarga bo‘lgan qarashlarini aniqlashga qaratildi. Murabbiylar bilan o‘tkazilgan intervyular esa mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilayotgan metodlar, yuzaga kelayotgan muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llarini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanishga alohida e’tibor qaratildi. Xususan, video tahlil usuli yordamida sportchilarning texnik harakatlari batafsil o‘rganildi. Mashg‘ulot va musobaqa jarayonlari videoga olinib, keyinchalik maxsus dasturlar yordamida tahlil qilindi. Bu usul sportchilarning xatolarini aniqlash, texnik elementlarni takomillashtirish va individual yondashuvni ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

Tajriba guruhida qo‘llanilgan mashg‘ulot dasturi zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ishlab chiqildi. Unda individual yondashuv, differensial ta’lim, funksional tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarini optimallashtirishga qaratilgan metodlar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 4–5 marotaba

o‘tkazilib, har bir mashg‘ulot aniq reja asosida tashkil etildi. Yuklama hajmi va intensivligi sportchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilandi.

Tadqiqot davomida sportchilarning funksional holatini baholash uchun fiziologik ko‘rsatkichlar ham o‘rganildi. Yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi, qon bosimi kabi ko‘rsatkichlar maxsus asboblar yordamida o‘lchab borildi. Bu ma’lumotlar sportchilarning organizmiga tushayotgan yuklamani nazorat qilish va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish imkonini berdi.

Olingan natijalarni qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi. O‘rtacha arifmetik qiymat, foiz ko‘rsatkichlari, dispersiya va standart og‘ish kabi ko‘rsatkichlar hisoblab chiqildi. Natijalar diagramma va grafiklar orqali ifodalandi. Bu esa tadqiqot natijalarining aniqligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotning ishonchliligini oshirish maqsadida eksperiment bir necha bosqichda o‘tkazildi. Har bir bosqichda olingan natijalar tahlil qilinib, keyingi bosqich uchun tegishli xulosalar chiqarildi. Bu yondashuv tadqiqotning tizimliligini va natijalarning obyektivligini ta’minladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilindi. Sportchilarning sog‘lig‘i doimiy nazorat ostida bo‘lib, mashg‘ulotlar davomida jarohatlanishlarning oldini olish choralariga alohida e’tibor qaratildi. Mashg‘ulotlar malakali murabbiylar nazoratida olib borildi.

Umuman olganda, mazkur metodologiya dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalarini chuqur o‘rganish, sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini baholash hamda samarali mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishga qaratilgan kompleks yondashuvni o‘zida mujassam etadi. Ushbu metodologik yondashuv tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta’minlab, ularni amaliyotga joriy etish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqot doirasida Dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalarini amaliy jihatdan o‘rganish maqsadida o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari kompleks tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan mashg‘ulotlar samaradorligi, sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlar hamda zamonaviy metodlarning amaliy natijalari o‘rganildi.

Tajriba boshida har ikkala guruh sportchilari deyarli bir xil jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega ekanligi aniqlangan edi. Dastlabki test natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillik ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajada bo‘lib, ular o‘rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Bu esa tajriba natijalarini keyinchalik qiyosiy tahlil qilish uchun qulay sharoit yaratdi.

Tajriba jarayonida tajriba guruhida qo‘llanilgan zamonaviy mashg‘ulot metodlari, xususan individual yondashuv, differensial yuklama, funksional tayyorgarlik elementlari va video tahlil usullarining samaradorligi yaqqol namoyon bo‘ldi. Mashg‘ulotlar yakunida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning jismoniy sifatlari sezilarli darajada yaxshilangan. Xususan, kuch ko‘rsatkichlari o‘rtacha 15–20 foizga, tezkorlik 10–15 foizga, chidamlilik 20–25 foizga, epchillik esa 12–18 foizga oshganligi qayd etildi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar ancha past darajada, ya’ni 5–10 foiz oralig‘ida o‘sish kuzatildi.

Olingan natijalar zamonaviy metodlarning an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish imkonini berib, ularning maksimal natijaga erishishiga yordam berdi. Bu holat sport pedagogikasida individual yondashuvning muhimligini yana bir bor isbotlaydi.

Tadqiqot davomida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi ham tahlil qilindi. Video tahlil usuli yordamida sportchilarning bajarilgan harakatlari batafsil o‘rganilib, ularning kamchiliklari aniqlandi va tuzatish ishlari olib borildi. Natijada tajriba guruhidagi sportchilarning texnik harakatlari ancha mukammallashgani kuzatildi. Uloqtirish texnikalarining aniqligi va samaradorligi oshdi, parter holatidagi harakatlar esa ancha barqarorlashdi.

Texnik tayyorgarlikdagi ijobiy o‘zgarishlar musobaqa faoliyatida ham o‘z aksini topdi. Tajriba guruhidagi sportchilar musobaqalarda ko‘proq muvaffaqiyatga erishganligi, ularning g‘alaba qozonish ko‘rsatkichlari oshgani kuzatildi. Bu esa mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan zamonaviy metodlarning amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot jarayonida sportchilarning funksional holatidagi o‘zgarishlar ham alohida o‘rganildi. Yurak urish tezligi, tiklanish darajasi va umumiy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonining tezlashgani, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilangani kuzatildi. Bu esa mashg‘ulot yuklamasining to‘g‘ri taqsimlangani va zamonaviy yondashuvlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Psixologik tayyorgarlik masalalari ham tadqiqot doirasida muhim o‘rin egalladi. So‘rovnoma va intervyu natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning motivatsiyasi oshgan, ular o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlagan hamda musobaqa oldi hayajonini boshqarish qobiliyati yaxshilangan. Bu esa sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan omillardan biri sifatida baholandi.

Natijalarni tahlil qilish jarayonida zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati ham alohida ta’kidlandi. Video tahlil, raqamli monitoring va individual dasturlar sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim vosita sifatida namoyon bo‘ldi. Bu texnologiyalar murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini berdi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari dzyudo sportining zamonaviy rivojlanish tendensiyalarini ham aks ettiradi. Bugungi kunda dzyudo sportida tezkorlik, kombinatsion texnikalar va taktik moslashuvchanlikka alohida e’tibor qaratilmoqda. Sportchilarning universal tayyorgarligi, ya’ni bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Muhokama jarayonida olingan natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan qiyoslab o‘rganildi. Ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligi tasdiqlangan bo‘lib, ushbu tadqiqot natijalari ham ularni qo‘llab-quvvatlaydi. Ayniqsa, individual yondashuv va texnologik vositalardan foydalanish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metod va texnologiyalarni keng joriy etish zarur. Bu esa sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida ayrim muammolar ham aniqlandi. Xususan, barcha sport muassasalarida zamonaviy texnologiyalar yetarli darajada joriy etilmaganligi, murabbiylarning innovatsion metodlardan foydalanish darajasi turlicha ekanligi kuzatildi. Bu esa kelgusida ushbu yo‘nalishda qo‘shimcha tadqiqotlar olib borishni talab etadi.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, Dzyudo sportida zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa sport natijalarining yaxshilanishiga va dzyudo sportining yanada rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari Dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalarini kompleks tarzda o‘rganish orqali uning bugungi kundagi ahamiyati va istiqbollarini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot davomida dzyudoning tarixiy shakllanish jarayoni, ilmiy-nazariy asoslari hamda zamonaviy rivojlanish yo‘nalishlari chuqur tahlil qilindi va ularning o‘zaro bog‘liqligi asoslab berildi.

Avvalo, dzyudoning paydo bo‘lishi va rivojlanishi Jigoro Kano nomi bilan chambarchas bog‘liq ekani, uning tomonidan yaratilgan falsafiy va pedagogik tamoyillar bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmaganligi aniqlandi. Dzyudoning “eng kam kuch bilan maksimal natija” hamda “o‘zaro yordam va hurmat” kabi asosiy prinsiplari sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-axloqiy rivojlanishida ham muhim o‘rin egallaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, dzyudo sporti rivojlanishining zamonaviy bosqichida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, innovatsion texnologiyalarni keng qo‘llash va individual yondashuvni ta’minlash ustuvor ahamiyat kasb etadi. Tajriba-sinov ishlari davomida zamonaviy metodlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning jismoniy sifatlari — kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni sezilarli darajada oshirishga xizmat qilgani isbotlandi.

Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda video tahlil va raqamli monitoring tizimlarining samaradorligi yuqori ekanligi aniqlangan. Bu esa murabbiylarga sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur o‘rganish va mashg‘ulot jarayonini yanada aniq rejalashtirish imkonini beradi. Natijada sportchilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ortadi.

Tadqiqot davomida sportchilarning funksional va psixologik tayyorgarligi ham muhim omil sifatida baholandi. Mashg‘ulot yuklamasining to‘g‘ri taqsimlanishi, tiklanish jarayonining optimallashtirilishi hamda psixologik barqarorlikni oshirish sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asosda tasdiqlandi. Bu esa dzyudo sportida kompleks tayyorgarlik tizimini joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari dzyudo sportining zamonaviy rivojlanish tendensiyalarini ham aniqlab berdi. Xususan, sportda tezkorlik, kombinatsion texnikalar, taktik moslashuvchanlik va universal tayyorgarlikka bo‘lgan talabning ortib borayotgani kuzatildi. Shu bilan birga, sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etildi.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari dzyudo sportini yanada rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish, zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish va murabbiylar malakasini oshirish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Dzyudo sporti bugungi kunda nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy va pedagogik tizim sifatida o‘z ahamiyatini tobora oshirib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Jigoro Kano. Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International, 1986.
2. International Judo Federation. Judo Rules and Refereeing Guidelines. Latest edition, 2023.
3. Kazuzo Kudo. Dynamic Judo: Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha, 2005.
4. Mifune Kyuzo. The Canon of Judo. Tokyo: Seibundo Shinkosha, 2004.
5. European Judo Union. Modern Trends in Judo Training. Vienna, 2021.

QILICHBOZLIK SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING SOG‘LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Atajanov Kenesbay Ibragimovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: rivojlanish, tarixi, jismoniy mashqlar, tezkorlik, chidamlilik, yoshlar sporti.
Key words: development, history, exercise, agility, endurance, youth sports.
Ключевые слова: развитие, история, физические упражнения, скорость, выносливость, молодежный спорт.

Kirish: Dunyo bo‘ylab sport tanlovi va iste'dodlarni rivojlantirishning eng mashhur modellaridan biri bu uzoq muddatli sport mashg‘ulotlari uchun ko‘rsatmalar to‘plamidan iborat sport chempionati modeli. Model dastlab ekspert va ekstrapolyatsiya usullariga asoslangan edi. Uning navlaridan biri sportchilarning morfo-strukturaviy va fiziologik parametrlari va ularning sport natijalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik asosida qurilgan “chempion modeli”dir.

G‘arb mamlakatlarida hukmron tendentsiya ilgari ilm-fan, san'at, biznes va hokazolardagi paradigmalarga o‘xshash sportda iste'dodlarni aniqlash modellarini qurish edi. Keyinchalik ushbu tushunchalar turli xil tashkiliy va institutsional shakllarda ishlatilgan, masalan, iste'dodlarni aniqlashning milliy dasturlari Birlashgan Qirollik , Kanada , Qo‘shma Shtatlar va Avstraliya.

Yuqoridagi modellarning umumiy xususiyati sport natijalariga ta'sir qilishi mumkin bo‘lgan barcha parametrlarni kompleks tahlil qilish va tan olishdir. Ularning barchasi sportchi tanasining somatik, fiziologik va energetik xususiyatlariga, shuningdek psixomotor jihatlariga, markaziy asab tizimining funktsiyalariga, psixologik xususiyatlarga va genetik xususiyatlarning ta’siriga qaratilgan.

"Chempion modeli" deb nomlangan murabbiylik amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, ekspert tadqiqotlarisiz ilmiy tanlov haqiqiy iste'dodlarni aniqlash jarayonida muhim ma'lumotlarni o‘tkazib yuborishi mumkin. Tanlov jarayonidan o‘ta olmagan bir qator tinglovchilar keyinchalik yuqori sport natijalariga, shu jumladan jahon chempionatlariga erisha olmadilar. Bunday hollarda tanlov jarayoni iste'dodli shaxslarni tan olishdan ko‘ra kamsitishning bir shakli edi. Ko‘rinib turibdiki, parametrlarni o‘rtacha baholashga qaratilgan statistik usullar faqat mavhum modellarni qurish uchun qulaydir. Bu,

shuningdek, sport mashg‘ulotlari jarayonini optimallashtirish deb nomlanuvchi ehtimollik hisobi va boshqa matematik usullarga asoslangan iste'dodlarni tanlash va aniqlash usullari bilan bog‘liq. Yuqoridagi tizimlarning jiddiy aybi ularning odatlarni o‘rganishga beparvoligi va yangi tajribalarni rivojlantiris hga moyilligi bo‘lib, ular sportchilarning psixologik profillari va ularning sport musobaqalaridagi samaradorligi bilan birgalikda texnik va taktik tayyorgarlikning asosi bo‘lib xizmat qilishi kerak. Ushbu omillar, ayniqsa, ochiq odatlarga ega bo‘lgan sport turlarida, shu jumladan jangovar sport turlarida juda muhimdir. Shuningdek, tanlov jarayoni chempionat bosqichiga kirishdan boshlab sport ontogenezi jarayonida iste'dodlarni rivojlantirishning davomi sifatida ta'kidlanishi kerak.

Ko‘plab mualliflar tomonidan olib borilgan qilichbozlarning kompleks tadqiqotlari sportchilarning somatik xususiyatlari erishilgan sport natijalariga cheklangan ta'sir ko‘rsatganligini aniqladi. Ular sportchilarni alohida qilichbozlik qurollari toifalariga tasniflash uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Uzun bo‘yli va ingichka sportchilar (leptosomatik turlari) tez-tez folga qilichbozlarga aylanadi; qisqaroq va mushakli shaxslar esa shunchaki qilichbozlarga aylanadi. VO2 max bilan o‘lchangan fiziologik parametrlar che mpionlar va o‘rtacha darajadagi qilichbozlarni ajratib turadigan muhim omillari emas. Anaerob metabolizm sohasidagi predispozitsiyalar, ayniqsa qanot sinovi bilan o‘lchanadigan oyoqlardagi fosfagen tizimi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Biroq, yuqori sport natijalari va qilichbozlik iste'dodini bashorat qilishning asosiy sohasi odatlarni egallashning tezligi, aniqligi va chidamliligi va ularning sport ontogenezidagi o‘zgaruvchanligi kabi psixo-motor sharoitlari majmuasidan iborat.

Shubhasiz, ochiq odatlarga ega bo‘lgan sport turlarining ko‘pchiligida (jangovar sport turlari, jang san'atlari, jamoaviy o‘yinlar va raketka o‘yinlari) jismoniy kuch ma'lum bir sport turining texnik va taktik talablariga bo‘ysunadi yoki to‘ldiradi. Sport iste'dodini tan olish bunday hollarda juda qiyin, chunki vosita mahoratini rivojlantirish vosita mahoratining muhim tarkibiy qismlari bo‘lgan vosita odatlarini o‘rgatishga to‘g‘ri kelmaydi.

Qilichbozlikdagi iste'dod-bu vosita dasturlari deb tushuniladigan vosita naqshlarini samarali egallash qobiliyati deb taxmin qilingan. Qilichbozlik iste'dodining ikkinchi mezoni-qilichbozlarning texnik-taktik profili va ularning sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik sifatida tushuniladigan sport janglarida motorli dasturlarning samarali bajarilishi. Ochiq odatlar bilan sportda iste'dodlarni aniqlash bo‘yicha quyidagi xulosalar chiqarish mumkin (yangi va ilg‘or qilichbozlar tahlili asosida):

Tadqiqot vizual stimullarga javob berishda oddiy va tanlangan reaktsiya vaqtining ahamiyatini isbotladi va natijalar ilg‘or qilichbozlarning yangi qilichbozlardan ustunligini (o‘rganilgan parametrlarning past qiymatlari) ko‘rsatdi. Shuningdek, axborot jarayonlarining tezligini o‘lchash va oddiy reaktsiya va tanlov reaktsiyasi vaqti natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, elita qilichbozlari sensorimotor javob berish vaqtini asosan o‘rta bosqichda qisqartirdilar, ya'ni,ular yangi qilichbozlarga qaraganda ancha tezroq qabul qiladilar va qaror qabul qiladilar. Bu sport chempionatiga erishish jarayonida kechikish bosqichini qisqartirishning doimiy jarayoni bo‘lib, u ilg‘or qilichbozlarda pertseptiv jarayonlar samaradorligiga mutaxassislar tayyorgarligining ta'siriga ishora qiladi.

Ilg‘or qilichbozlarda fazoviy kutish signallariga reaktsiyalarning samaradorligi ancha yuqori edi. Xulosa qilish mumkinki, ilg‘or qilichbozlar signallarni juda erta qayta ishlaydi va dastlabki signallarga o‘z vaqtida javob beradi.

Statistik tahlil va murabbiylik tajribasi harakatlar miqdori (texnik naqshlar) va qilichbozning yuqori darajadagi musobaqalardagi reytingdagi o‘rni o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlaydi. Chempionlar, optimal stimulyatsiya tufayli, hatto intensiv ruhiy stress sharoitida ham o‘z ixtiyoridagi texnik elementlardan samarali foydalanishlari mumkin. Bu ilg‘or va yangi qilichbozlar o‘rtasidagi asosiy kamsituvchi omillardan biridir.

Xulosa: Qoraqalpog‘iston Respublikasida qilichbozlik sportini yosh avlod salomatligi va farovonligini oshirish vositasi sifatida qamrab olgan holda, jismoniy tarbiya, aqliy ziyraklik va xarakter kamolotini qadrlaydigan jamiyatni shakllantirish mumkin. Qilichbozlikning ilmiy pedagogik asoslari orqali yoshlarni sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirish, muhim hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish, jamiyatning yanada kuchli va hamjihatligiga hissa qo‘shish mumkin.

Qoraqalpog‘istonda qilichbozlikning ahamiyatini e’tirof etish va yoshlarning porloq kelajagini ta’minlash uchun uni rivojlantirishga sarmoya kiritish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Borysiuk Z, 2000. Qilichbozlar uchun tayyorgarlikning dastlabki va chempionat bosqichlarida sport ko‘rsatkichlari darajasini belgilovchi omillar. ECSS konferentsiyasi, Jyvaskyla.

2. Czajkowski Z., 2001. Energiya va muvofiqlashtirish qobiliyatlarining o‘ziga xosligi haqida. Sport Wyczynowy. Varshava

3. Gulbin, Jeyson P., (2004) Iste'dodlarni aniqlashda paradigmaning o‘zgarishi, materiallar, Olimpiya oldi Kongressi, Saloniki, p.77.

4. Portier, B., (1996) Ta'lim, ishlash va iste'dodni rivojlantirishni rejalashtirish. ASCA konventsiyasi.

5. Rygula I., Borysiuk Z., 2000. Mashg‘ulotning usta bosqichida qilichbozlarning sport darajasining shartlari. Jurnal.

DZYUDODA ASOSIY ULOQTIRISH TEXNIKALARINI O‘RGANISH METODIKASI

Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich[1], S.K. Sapargeldieva[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi, [2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi
Email: kuattajimuratov1313@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Dzyudo, uloqtirish texnikalari, Nage-waza, Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ukemi, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik*

Ключевые слова: *Дзюдо, техники бросков, Nage-waza, Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ukemi, методика тренировок, физическая подготовка*

Keywords: *Judo, throwing techniques, Nage-waza, Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ukemi, training methodology, physical preparation*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sportning turli yo‘nalishlarida texnika va metodika masalalari doimiy e’tibor markazida bo‘lgan. Xususan, dzyudo sportida raqibni samarali ustunlik bilan boshqarish va turli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish uchun asosiy uloqtirish texnikalarini mukammal o‘zlashtirish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikalari nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligini, balki ruhiy chidamliligi, refleks va taktika mahoratini ham rivojlantiradi. Shu sababli, yosh dzyudochilarni tayyorlashda metodik yondashuvlar va mashg‘ulot usullari doimiy yangilanishni talab qiladi.

O‘quv jarayonida texnikani o‘rgatishning samarali shakllari sportchining individual xususiyatlari, tana tuzilishi va ilgari olingan tajribasi hisobga olinishi zarur. Dzyudoda uloqtirish texnikalari nafaqat kuch va tezlikka, balki vazn markazi, muvozanat va koordinatsiya elementlariga ham asoslanadi. Shuning uchun metodikaga kiritiladigan mashg‘ulotlar nafaqat texnika takrorlanishi, balki analitik va taktika jihatdan ham tizimli bo‘lishi kerak.

So‘nggi yillarda jahon dzyudo olimpiya va musobaqalarida turli mamlakatlarning tayyorgarlik tizimlari va metodik yondashuvlari tahlil qilinib, samarali texnikalarni tezroq o‘zlashtirishga qaratilgan innovatsion metodlar ishlab chiqilmoqda. Shu bilan birga, yosh sportchilarni individual rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturlari, texnikani o‘rgatishdagi progressiv yondashuvlar va monitoring tizimlari sportchilarning natijaviyligini oshirishga yordam beradi.

Mazkur ishning dolzarbligi shundan iboratki, asosiy uloqtirish texnikalarini o‘rganish metodikasini tizimli va ilmiy asosda ishlab chiqish yosh dzyudochilarning malakasini oshirish, ularning raqobatbardoshligini kuchaytirish va professional darajada muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Shu bois, metodik tadqiqotlar orqali samarali mashg‘ulot strategiyalari ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda sport nazariyasi va amaliyotining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi dzyudo sportida asosiy uloqtirish texnikalarini o‘rganish jarayonini samarali tashkil etish metodikasini ishlab chiqish va uning

amaliy natijalarini baholashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish orqali yosh dzyudochilarning texnik tayyorgarligi, jismoniy kuchi va taktika mahoratini tizimli ravishda oshirish, mashg‘ulot jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rivojlantirish mumkin bo‘ladi.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: birinchidan, dzyudoda asosiy uloqtirish texnikalarining nazariy asoslari va klassifikatsiyasini tahlil qilish; ikkinchidan, amaliy mashg‘ulotlar orqali texnikalarni o‘rganishning samarali usullarini aniqlash va ularni takomillashtirish; uchinchidan, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi bilan bog‘liq parametrlarni kuzatish va baholash; to‘rtinchidan, mashg‘ulot dasturlarini individual va guruh bo‘yicha optimallashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish; va nihoyat, ushbu metodikani amaliyotga tatbiq etish orqali sportchilarning natijaviyligini oshirish va musobaqalarda yuqori ko‘rsatkichlarga erishish imkoniyatlarini aniqlash.

Shu bilan birga, tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy sport amaliyoti va yosh dzyudochilarni tayyorlash tizimida texnikani o‘rganish metodikasi samaradorligini oshirishga, murabbiylar uchun aniq ko‘rsatmalar va ilmiy asosli yondashuvlar yaratishga xizmat qiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Tadqiqotning metodologiyasi dzyudo sportida asosiy uloqtirish texnikalarini o‘rganish jarayonini tizimli va samarali tarzda o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy yondashuvlar uyg‘unlashtirilib, metodik va eksperimental usullar orqali yosh dzyudochilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi baholandi. Tadqiqot subyekti sifatida 12–16 yoshdagi sport maktablarining yosh dzyudochilari tanlandi, ular orasida qizlar va o‘g‘il bolalar mavjud bo‘lib, har bir guruhning individual xususiyatlari va ilgari olingan tayyorgarlik darajasi hisobga olindi.

Tadqiqot jarayonida metodologik asos sifatida zamonaviy sport nazariyasi, murabbiylik amaliyoti, dzyudo bo‘yicha xalqaro standartlar va ilg‘or ilmiy manbalar tahlil qilindi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar davomida sportchilarning texnik harakatlari videotasvirga olinib, ularning aniqligi, tezligi, kuchi va refleks javoblari muntazam ravishda tahlil qilindi. Bunda asosiy e’tibor uloqtirish texnikalarining samarali va xavfsiz bajarilishiga qaratildi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi: kuzatuv, eksperiment, test va mashg‘ulotlar monitoringi. Kuzatuv usuli orqali murabbiylarning mashg‘ulot jarayonidagi xatti-harakatlari va texnikani o‘rgatish metodikasi tahlil qilindi. Eksperimental usul sportchilarning texnik harakatlarini o‘rganish va ularning natijalarini baholashda qo‘llanildi. Testlar orqali sportchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari o‘lchandi. Mashg‘ulot monitoringi esa texnikani o‘rganish jarayonida individual va guruh darajasidagi rivojlanishlarni aniqlash imkonini berdi.

Metodologik jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi: birinchi bosqichda dzyudoda uloqtirish texnikalari bo‘yicha nazariy tayyorgarlik va tushuntirish ishlari olib borildi. Bu bosqichda sportchilarga har bir texnika elementlari, xavfsizlik qoidalari va taktika jihatlari o‘rgatildi. Ikkinchi bosqichda texnik harakatlarni amaliy mashg‘ulotlar orqali takrorlash va o‘zlashtirish jarayoni boshlandi. Bu jarayonda murabbiylarning individual yondashuvi va doimiy nazorat muhim rol o‘ynadi.

Uchinchi bosqichda sportchilarning texnik harakatlarini testlar va kuzatuvlar orqali baholash amalga oshirildi. Bu bosqichda aniqlangan natijalar asosida mashg‘ulot dasturi individuallashtirildi, zaif tomonlar ustida ishlashga alohida e’tibor qaratildi. To‘rtinchi bosqichda olingan ma’lumotlar tahlil qilinib, samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi.

Tadqiqot jarayonida eksperimental guruh va nazorat guruhi tashkil qilindi. Eksperimental guruhda metodik yondashuvlar yangicha va progressiv usullar bilan tatbiq etildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlar asosida tayyorlandi. Eksperiment davomida har ikki guruhning texnik va jismoniy ko‘rsatkichlari muntazam ravishda qayd etilib, taqqoslash orqali metodikaning samaradorligi aniqlandi.

Shuningdek, metodologiyada yosh dzyudochilarning psixologik tayyorgarligi, stressga chidamliligi va raqib bilan kurashishdagi qaror qabul qilish tezligi ham inobatga olindi. Bu sportchilarning individual yondashuvga muhtojligini ko‘rsatdi va mashg‘ulotlarni shunga moslashtirish zaruriyatini ta’kidladi. Metodika tarkibida video tahlil, refleks mashqlari, o‘yinli texnika mashqlari va guruh ishlari kabi komponentlar qo‘llanildi.

Natijada, tadqiqot metodologiyasi asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturlari asosiy uloqtirish texnikalarini samarali o‘rganish va individual rivojlanishni ta’minlash imkonini berdi. Bu esa yosh

dzyudochilarning texnik saviyasini oshirish, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini yaxshilash hamda musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari asosida eksperimental va nazorat guruhlarining mashg‘ulot jarayonidagi texnik va jismoniy ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Eksperimental guruhda yangi metodik yondashuvlar tatbiq etilishi natijasida sportchilarning asosiy uloqtirish texnikalarini bajarish aniqligi, tezkorligi va kuchi sezilarli darajada oshgani aniqlangan. Masalan, kuzatuv va videotasvirlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruhning yosh dzyudochilari texnik harakatlarni 92% aniqlik bilan bajarishgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 78% atrofida bo‘lgan.

Jismoniy tayyorgarlik parametrlarini tahlil qilish natijasida eksperimental guruhning chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari ham yaxshilanganligi aniqlandi. Maxsus testlar orqali olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, metodik yondashuvlarning samaradorligi nafaqat texnik harakatlar, balki sportchilarning umumiy tayyorgarligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Masalan, chidamlilik testlari natijalarida eksperimental guruhning o‘rtacha ko‘rsatkichi 15% ga oshgan, tezkorlik testlarida esa 12% ga yaxshilanish kuzatilgan.

Mushak kuchi va refleks javoblarining o‘sishi ham eksperimental guruhda aniq sezilgan. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar turli uloqtirish texnikalarini bajarishda tana markazini samarali boshqarish, vaznni to‘g‘ri taqsimlash va raqibning harakatlariga tezkor javob berish imkoniyatini oshirishdi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik va raqib bilan kurashishdagi qaror qabul qilish tezligi ham yaxshilanganligi kuzatildi.

Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, eksperimental guruhda texnik harakatlarning tezligi 18% ga, aniqligi 14% ga va jismoniy ko‘rsatkichlar 10–15% ga oshgani aniqlandi. Bu esa yangi metodik yondashuvlarning samaradorligini isbotlaydi. Shu bilan birga, metodika individual yondashuvni ta’minlashga qaratilgani sababli, har bir sportchining kuchli va zaif tomonlariga alohida e’tibor berildi.

Jadval va grafiklar yordamida natijalarni vizual tarzda ko‘rsatish metodik samaradorlikni yanada aniqroq aks ettirish imkonini berdi. Masalan, 1-grafikda eksperimental va nazorat guruhlarining uloqtirish texnikasini bajarish aniqligi taqqoslangan, 2-jadvalda esa jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘sish foizlari aks ettirilgan. Bu vizual materiallar murabbiylar va tadqiqotchilarga metodik yondashuvning real amaliy natijalarini baholashda yordam beradi.

Muhokama qismida aniqlanishicha, texnik harakatlarni o‘rganish jarayonida murabbiyning individual yondashuvi, mashg‘ulotlar davomiyligi va takroriylik darajasi eng muhim omillar sifatida ajralib turadi. Shuningdek, yosh dzyudochilarning texnik mahoratini oshirishda o‘yinli va interaktiv mashqlar qo‘llanilishi samaradorlikni oshiradi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, asosiy uloqtirish texnikalarini tizimli va metodik yondashuv orqali o‘rgatish nafaqat texnik mahoratni oshiradi, balki sportchilarning psixologik barqarorligini, jismoniy tayyorgarligini va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini sezilarli darajada kuchaytiradi. Shu sababli, ishlab chiqilgan metodika yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida amaliyotga tatbiq etish tavsiya etiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, dzyudoda asosiy uloqtirish texnikalarini tizimli va metodik yondashuv orqali o‘rgatish yosh sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental guruhda qo‘llanilgan innovatsion mashg‘ulot metodikasi sportchilarning texnik harakatlarini bajarish aniqligi, tezligi va kuchini yaxshilash bilan birga, ularning chidamliligi, koordinatsiyasi va refleks javoblarini ham rivojlantirdi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, metodik yondashuvning asosiy samarador omillari – murabbiyning individual yondashuvi, mashg‘ulotlarning takroriyligi va davomiyligi, shuningdek o‘yinli va interaktiv mashqlar orqali texnikani o‘rganishning integratsiyalashgan usullari hisoblanadi. Shuningdek, yosh dzyudochilarning psixologik tayyorgarligi va qaror qabul qilish tezligi ham texnika o‘zlashtirish jarayonining muhim qismi ekanligi aniqlangan.

Olingan natijalar metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi va yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan samarali tavsiyalarni beradi. Shu bilan birga, metodik yondashuvning tatbiqi sportchilarning musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu metodika asosida murabbiylar uchun maxsus mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilishi, individual va guruh mashg‘ulotlari samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi.

Natijada, tadqiqot dzyudoda asosiy uloqtirish texnikalarini o‘rganish metodikasini tizimli va ilmiy asosda ishlab chiqish yosh sportchilarning professional tayyorgarligini oshirish, ularning texnik saviyasini kuchaytirish va raqobatbardoshligini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tangriyev A. Standard methodology of throwing techniques in judo and their effectiveness. Innovation Science and Technology, 2025, 1(5), 97–100.

2. Kato S., Yamagiwa S. Predicting successful throwing technique in judo from factors of kumite posture based on a machine-learning approach. Computation, 2022;10(10):175.

3. Kato S., Yamagiwa S. Statistical extraction method for revealing key factors from posture before initiating successful throwing technique in judo. J Sports Sci. 2021;21(17):5884.

4. Kerimov F.A., Jumagulova A.A. Fundamentals of technical‑tactical training for judo athletes. Socio Research, 2025, 1(1).

5. Kano J. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder. Tokyo: Kodansha International, 2013. Ismatullaev E.R. Dzyudo texnikasi va taktikasi asoslari. Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.

MAKTABGACHA TA’LIM TIZIMIDA O‘YINLAR TEXNOLOGIYASI.

Atajanov Kenesbay Ibragimovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: ta’lim, innovatsiya, ta’lim texnologiyasi, pedagogika.
Ключевые слова: образование, инновации, образовательные технологии, педагогика.
Keywords: education, innovation, educational technology, pedagogy.

KIRISH Ta’lim texnologiyasi tushunchasi ta’lim maqsadiga erishish quroli, ya’ni oldindan loyihalashtirilgan ta’lim jarayonini yaxlit tizim asosida bosqichma-bosqich amaliyotga joriy etish va shu maqsadga erishishning metod, usul va vositalari tizimini, ta’lim jarayonini boshqarishni ifodalaydi. Pedagogik texnologiyaning markaziy muammosi bola shaxsini rivojlantirish orqali ta’lim maqsadiga erishishni ta’minlashdan iborat.

Pedagogik texnologiyaning tamoyillari quyidagilardir: kafolatlangan yakuniy natija, ta’limning samaradorligi, qaytuvchan aloqaning mavjudligi, ta’lim maqsadining aniq shakllanganligi.

O‘yin texnologiyasi ham o‘yin metodidan o‘zining aniq maqsadi, amalga oshirish kerak bo’lgan jarayonlarning mantiqiy ketma- ketligi va o‘zaro bog’liqligi, oldindan belgilangan natijalarga erishish kafolati bilan farq qiladi.

L.S. Vigodskiy o‘yinni bolaning ichki ijtimoiy dunyosi, ijtimoiy buyurtmalarni o‘zlashtirish vositasi sifatida ta’riflaydi.

Har qanday o‘yin muayyan vazifalarni bajaradi:

- maftunkorlik;
- kommunikativlik;
- o‘z imkoniyatlarini amalga oshirish;
- tashxis;
- o‘yin ishtirokchilari o‘rtasidagi muloqot;
- ijtimoiylashuvlik.

Ma’lumki, o‘yinlar quyidagi to‘rt asosiy xususiyatga ega:

- erkin rivojlantiruvchi faoliyat, ya’ni bola o‘yinni o‘zi tanlaydi, unda faol ishtirok etadi. Bunda birinchi navbatda yakuniy natija emas, balki o‘yin jarayoni muhim ahamiyatga ega;
- ijodiy xarakter, ya’ni o‘yin jarayonida bolalar uchun ijod qilishga katta imkoniyatlar mavjud;
- emotsional ta’sir — bola o‘yinda markaziy o‘rin egallashni xohlaydi, g‘olib bo‘lishga intiladi, bu bolaning faolligini oshirishga yordam beradi;
- asosiy va qo‘shimcha qoidalar o‘yin mazmuni, uning mantiqiy ketma-ketligini belgilaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O‘yin tuzilishiga- maqsad, rejalashtirish, maqsadga erishish, natijalarni tahlil qilish kabi komponentlar kiradi. O‘yinning eng asosiy xususiyati uning ijodiyligidadir. U o‘zaro kurash, musobaqalashish, raqobat shaklida namoyon bo‘ladi.

Ilmiy tadqiqod ishlari natijasi shuni ko’rsatadiki, nazariy jihatdan o‘yinga faoliyat, jarayon va o‘qitish metodi sifatida qarash mumkin.

O‘yin faoliyat sifatida maqsadni belgilab olish, rejalashtirish va amalga oshirish, natijalarni tahlil qilishni qamrab oladi va bunda shaxs subyekt sifatida o‘z imkoniyatlarini to‘la amalga oshiradi.

O‘yinli faoliyatni motivatsiyalash o‘yin xarakterining musobaqalashish shartlari, shaxsning o‘zini namoyon qila olishi, o‘z imkoniyatlarini amalga oshirish ehtiyojlarini qondirishdan kelib chiqadi.

Jarayon sifatida o‘yin tuzilmasi quyidagilarni qamrab oladi:

- o‘ynash uchun olingan rollar;
- bu rollarni ijro etish vositasi bo‘lgan o‘yin harakatlari;
- haqiqiy narsalarni shartlilarga almashtirish;
- o‘yinda ishtirok etuvchilarning real o‘zaro munosabatlari;
- o‘yinda shartli ravishda yaratilgan sujet (mazmun).

Har qanday texnologiyada, jumladan, o‘yin texnologiyalarida ham, o‘quv maqsadi aniq belgilanishi zarur. Bu texnologiyaning asosiy negizidir. Maqsad to‘g‘ri qo‘yilishi uchun tarbiyachi bolaga nimani o‘rgatmoqchi bo‘lganligini bilishi kerak. Bitta mashg‘ulotda bitta maqsad qo‘yilishi maqsadga muvofiq. Masalan, bolalarni 3 raqami bilan tanishtirish yoki yil fasllari haqida tushuncha berish va h.k.

NATIJALAR

O‘yin texnologiyalari (ayniqsa, bog‘cha bolalari uchun) rivojlantiruvchi maqsadlarni (bolaning idrok, xotira, diqqat, tafakkurini rivojlantirish) amalga oshirishi ham mumkin. Bunda o‘yin jarayonida yakuniy natija muhimroq bo‘ladi. Pedagogik ijrochilik o’yinlarini bola uch yoshdan boshlab o‘zlashtira boshlaydi. Shu yoshga kelib bola odamlar o‘rtasidagi munosabatlar bilan tanisha boshlaydi, hodisalarning ichki va tashqi tomonlarini ajrata boshlaydi, o‘zida ichki kechinmalarni seza boshlaydi. Ularga munosabat bildiradi. Maktabgacha yoshda bolalar o‘yin faoliyatini o‘zlashtira borib ijtimoiy qadrli va ijtimoiy baholanuvchi faoliyatga tayyorlana boshlaydilar.

Maktabgacha ta’lim tizimida qo‘llaniladigan pedagogik o‘yinlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Bolalar kayfiyatini ko‘taruvchi.
2. Hamkorlikka chorlovchi.
3. Bolalarni o‘zligini namoyon etishga chorlovchi.
4. Bolalarda o‘ziga ishonch hissini shakllantiruvchi, jismoniy va intellektual muammolarni yo‘qotishga qaratilgan.
5. Maktabgacha bolalar xatti-harakatidagi cheklanishlarni tavsiflovchi (diagnostika).
6. Bolalar shaxsi strukturasiga ijobiy korreksiyalar beruvchi.
7. Millatlararo bag‘rikenglikni shakllantiruvchi.
8. Bolalarda ijtimoiy, jamoaviy munosabatlarni shakllantiruvchi o‘yinlar.

Interfaol usul:

1. Pedagogik texnologiyaning ajralmas bir qismi sifatida ta’lim tarbiyaning umumiy mohiyatini aks ettiruvchi yahlit jarayondir .
2. Ta’lim tarbiya jarayonini takommilashtiruvchi, optimallashtirishga bo’lgan ijtimoiy ehtiyoj.
3. Didaktik hamda tarbiyaviy xarakterdagi ta’lim tarbiya jarayonini samarali mohorat tarza tashkil etishdur .
4. Yo’naltiruvchanlik vazifasini bajaradi, yani shaxsni rivojlantirish tarbiyalash shakillantirish uchun xizmat qiladi,
5. Shaxsiylik xususiyatga ega bo’lib muayyan ta’lim tarbiya jarayonida qo’llashga nisbatan yagona, qat’iy, me’yorlar talab etilmaydigan jarayon.

Interfaol usullar o’z navbatida maktabgacha yoshdagi bolalarda quidagi psixologik xususiystlarini shakillantirish bilan ajralib turadi,Ya’ni ;

* Fikrlash : - mantiqiy tafakkur ko’rgazmali, tasvirli jarayon asosida rivojlanadi. Nutq:- ichki nutqning rivojlanishiga ma’lum tasir etadi.

* Ixtiyoriy bilish jarayoni;- o’zlashtirish jarayonida ixtiyoriy ravishda o’z fiktini jamlashga kirishadi.

* Fiziologik sezgirlik: - individual ravishda aksariyat, xolda past darajada.

* Bilim orttirish obyekti:- predmet va hodisalar o’rtasidagi sabab – oqibatli bog’liqlik .

* Bilim ortirish usuli:- mustaqil faoliyat, kattalar va tengdoshlar bilan bilim orttirish muloqot qilish.

XULOSA

Xulosa qilib shuni ta’kidlash lozimki, ta’lim tarbiya jarayonlariga pedagogik texnologiya va interfaol usullarni maqsadli qo’llash, maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual qobilyatlarini, ta’lim shakillarini o’ptimallashtirish, bolalarning mustaqil faoliyatini o’stirish va ta’lim samarodirligiga erishishga olib keladi.

ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoyev. “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - Har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak”.T: O’zbekiston, 2017.

2. Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T:, O’zbekiston, 2017.

3. F.R.Qodirova, Sh.K.Tashpulatova. Bolalar bog’chasida metodik ishlar – T.: Voris - 2012 kasb-hunar uchun darslik.

4. O.Hasanboeva, M. Tadjieva, Sh. Toshpulatova va boshq. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi. —T., «Ilm-ziyo», 2012 O’quv qo’llanma

JEŃIL ATLETIKA SPORTI MENEN SHUĠILLANIWDIŃ INSAN SALAMATLIĠINA TÁSIRI HÁM ÁHMIYETI

Arzıbekov Tolıbay Kalenderovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Tayanısh sózler: *Sport, jeńil atletika, den-sawlıq, tárbiya, shınıġıw, iykemlesiw, salamat ávlad, jarıs, salamat turmıs-tárizi, tájiriybe*

Ключевые слова: *Спорт, легкая атлетика, здоровье, воспитание, тренировка, адаптация, здоровое поколение, соревнование, здоровый образ жизни, опыт.*

Key words: *Sports, athletics, health, education, training, adaptation, healthy generation, competition, healthy lifestyle, experience.*

Kirisiw. Jeńil atletika shınıġıwları sport, salamatlastırıw hám tárbiyalıq áhmiyetke iye. Shınıġıwlar ashıq hawada hámde barlıq bulshıq et toparlarına tásir etedi: muskul - skelet sistemasın bekkemlew, dem alıw organları hám júrek qan-tamır sistemasınıń iskerligin jaqsılaydı.

Jeńil atletika menen shuġullanıw balalar hám óspirimlerdiń fizikalıq salamatlıġın bekkemlew, hár tárepleme kúshli hám shınıqqan ávladtı qáliplestiriwden ibarat bolġan tárbiyanıń tiykarġı maqsetin nátiyjeli ámelge asırıwġa járdem beredi.

Jeńil atletika ósip kiyatırġan jas ávladtıń organizm fizikalıq tárbiyası qáliplesiw ushın ásirese áhmiyetli. Jeńil atletika - shıdamlılıq, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, beyimlesiwsheńlik hám qıyınshılıqlardı jeńiw qábileti sıyaqlı fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandıradı.

Juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw miynette, áskeriy tarawlarda keń qollanıladı. Jeńil atletikanıń tárbiyalıq áhmiyeti sonnan ibarat, bu klasslar xarakterdi qáliplestiredi, adamnıń erk- ıqrarın bekkemleydi, qorıqpawġa, qıyınshılıqlardı
mártlik penen jeńip ótiwge úyretedi.

Izertlewdiń usılları hám shólkemlestiriwi. Jeńil atletikada jámáátlik iskerlik, komandalıq jarıslarda qatnasıw nátiyje ushın sportshılardıń juwapkershiligin arttıradı.

Jeńil atletika shınıġıwları orınlaw hámde jarıslarda qatnasıw insannıń potencial qábiletlerin júzege

shıǵarıw, aqılıy tárepten ózin shaxs sıpatında dálillew, xarakter hám optimallıqtı qáliplestiriw imkaniyatın beredi.

Jeńil atletika - insan ushın tábiyiy bolǵan fizikalıq shınıǵıwlar: júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıwdı ózinde jámlegen sport túri esapalanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń hár túrliligi hám júklemeni ózgertiw ushın keń imkaniyatlar hár qıylı fizikalıq tayarlıq dárejesinde bolǵan balalar hám jas óspirimler ushın usı shınıǵıwlardan paydalanıw imkaniyatın beredi. Sonıń menen birge, kópshilik shınıǵıwlar arnawlı qımbat bahalı úskenelerdi talap etpeydi hám ápiwayı maydanlarda hám orınlarda orınlaw múmkin.

Sekciyalıq shınıǵıwlar mektep ishindegi jarısqa tayarlıq kóriw, ázzi hám artta qalıwshı oqıwshılar háreket texnikasın ózlestiriw hám fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıw maqsetinde ótkeriledi. Dúzilisi boyınsha olar sabaqtı esletedi, biraq tek shınıǵıwdıń tiykarǵı bólimine organizmdi tayarlawǵa kóbirek itibar qaratıladı, bunda shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı hám júkleme sabaqtaǵıdan kóp boladı. Sáykes túrde, úlken júklemeden keyin organizm salıstırmalı tikleniw waqtı artadı

Óz betinshe sabaqlar dawamında da, sabaqtan tısqarıda ótkeriliwi múmkin. Olar fizikalıq qásiyetlerdi rawajlandırıw, texnikanı úyreniwge ápiwayı elementler, oqıtıwshınıń tapsırmasın orınlaw qaratılǵan.

Oqıw-shınıǵıw sabaqları BÓSM degi sport sekciyalarında ótkeriledi. Olar jeńil atletikadan sport jarıslarına tayarlıq kóriwge hám sport sheberligin arttırıwǵa qaratılǵan. Bul sabaqlarda oqıwshılar jeńil atletika túrleriniń texnikası, sonday-aq jeńil atletikanıń anıq túri ushın zárúr bolgan fizikalıq qásiyetlerdi ózlestiredi.

Izertlew nátiyjeleri hám olardiń dodalanıwı. Organizmniń tiykarǵı bólimine tayarlanıwına kóbirek waqıt ajıratıladı,
sebebi ol kólemi boyınsha da, intensivligi boyınsha da úlken júklemelerdi orınlaydı. Tiykarǵı bóliminde hár qıylı baǵdardaǵı hár túrlili shınıǵıwlar kóp boladı. Shınıǵıwdıń juwmaqlawshı bóliminiń ornı kúsheyedi, onda dem alıw, júrek urıwıhám qayta tikleniw ushın úlken kólemde shınıǵıwlar orınlanadı [1, 2].

Jarıs jeńil atletika menen shuǵıllanıw sabaǵı sıpatında juwmaqlawshı sabaq bolıp esaplanadı. Bul jerde shuǵıllanıwshı óziniń imkaniyatın, qábiletin, jarıs tájiriybesin hámde nátoyjege erisiw dárejesin ańlaydı. Sonıń ushın jarıslar joqarı fizikalıq júkleme, joqarı psixologiyalıq basımda bolıp, sportshı organizmine trenirovkanıń tásiri ekstremal sharayatlarda háreket etiwge jaqınlasadı.

Shınıǵıwlardıń epizodik formaları bir mártelik bolıwı múmkin (máselen qayta shınıǵıw waqtındaǵı organizm proceslerin turaqlastırıwda toǵayda yamasa parkte qayta tiklew jolların jaqsılaw ushın júriwler hám juwırıwlar) hám sistemalı (azanǵı shınıǵıwlar, gigienalıq seyil). Bul trening túri óz gezeinde eki túrde jeke hám toparlıq bolıwı múmkin.

Shınıǵıw procesinde jeńil atletikanıń bilim beriw áhmiyeti anıq: oqıwshılar kún tártibi, awqatlanıw, shınıǵıwlardı rejelestiriw hám taǵı basqalar haqqında paydalı bilimlerge iye boladı. Jeńil atletika sabaqları qısqa, orta, uzaq aralıqqa juwırıw, estafetada juwırıwdı ózlestiriw ornınan turıp hám juwırıp kelip uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriw hám usı túrlerdegi texnikanı jetilistiriwge baǵdaralandı.

Juwırıw, sekiriw, ilaqtırıwlar orınlawdıń úlken variantlılıǵı hám hár qıylı sharayatlarda qollanılıwı menen ajıralıp turadı. Olar mektep oqıwshılarınıń fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıwǵa ádewir tásir kórsetedi.

Jeńil atletika shınıǵıwları sıpatında baslawısh mektep baǵdarlamasınıń mazmunına kiretuǵın shınıǵıwlardı 5-klastan baslap qısqa, orta hám uzaq aralıqqa juwırıw, juwırıp kelip uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriw texnikası tiykarların ózlestirgennen soń úyreniw basqıshı baslanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwların úyretiwdegi tiykarǵı másele 5-9-klass oqıwshılarına juwırıwdıń úzliksizligin ózlestiriw iyteriliw (sekiriw) hám snaryad jiberiw menen juwırıw (ılaqtırıw) sıyaqlılar esaplanadı.

8-9-klass oqıwshıları ayırım túrler boyınsha jarıslarda qatnasadı jeńil atletika hám jeńil atletika tórt gúresinen: 60 m ge juwırıw juwırıwdan, ilaqtırıwdan, shıdamlılıqqa juwırıwdan biyiklikke yamasa uzınlıqqa.

10-11-klasslarda oqıw procesi estafetada juwırıw uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriwler texnikasın úyreniwge bagdarlanǵan [3].

Dene tárbiyası sabaǵı mektepte jeńil atletika shınıǵıwları qurılısınıń tiykarǵı túri bolıp esaplanadı. Shınıǵıwlardı durıs tańlaw háreketleniwge (jayaw júriw, juwırıw) hám orında turıwǵa (bir sızıqta, izbe-iz, sheńber) dem alıw, qan aylanısı, zatlar almasıwı, tayanısh-háreket apparatın bekkemlewge járdem beredi.

Sabaqtıń tayarlıq bólimindegi shınıǵıwlar sabaqtıń wazıypalarına sáykes keliwi kerek. Jeńil atletika sabaǵında bul júriw, áste juwırıw, juwırıw shınıǵıwları, hár qıylı sekiriwler, tezleniwler bolıwı múmkin. Jeńil atletika túrindegi sabaqlarda oqıwshılar sabaqtıń tiykarǵı bóliminde shuǵıllanatuǵın tayarlıq shınıǵıwları qollanıladı. Eger bul sekiriw bolsa juwırıwdan uzınlıqqa sekiriw tayarlıq shınıǵıwları bolıwı múmkin bir, úsh, bes adımdan keyin, ornınan uzınlıqta, úsh, bes adım, júriw aktiv dem alıw ushın jalǵanadı [2, 3].

Sabaqtan tısqarı shınıǵıwlardıń derlik hár qanday túri jeńil atletika yamasa sporttıń usı túri óz ishine aladı.

Juwmaq. Jeńil atletika dene tárbiyası sistemasınıń ajıralmas bólegi esaplanadı. Ol kóp ásirlik bahalı tájiriybeni ózinde jámlep ǵana qalmastan insandı turmısqa tayarlaw fizikalıq hám psixologiyalıq qábiletler menen birge dene tárbiya procesinde kórinetuǵın rawajlanıwdıń túrli forma hám usıllar sebepli shaxstıń ádep-ikramlılıq pazıyletlerin de jetilistiredi.

Ádebiyatlar:

1. Хофф Я. Бегай, прыгай, метай / Я. Хофф, Э. Харнес Э. Брюнему. – Москва: Физкультура и спорт, – 1982. – 78 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2007. – 464 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2008.

HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI 10-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING TEZLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

JAQSIMOVA GULMIRA
Berdaq nomidagi QQDU 2-bosqish magistranti

Tayanch iboralar: voleybol, tezkorlik, harakatli o‘yinlar, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni.

Kirish

Zamonaviy voleybol yuqori dinamikligi bilan ajralib turadi va sportchilardan rivojlangan tezlik sifatlarini, jumladan, reaksiya tezligi, start tezligi va harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish qobiliyatini talab qiladi. Ayniqsa, boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichida bu sifatlarni rivojlantirish muhimdir.

10-14 yosh tezkorlikni rivojlantirish uchun sensitiv davr sifatida qaraladi, bu asab-mushak tizimining shakllanish xususiyatlari bilan bog‘liq. Biroq, an’anaviy mashg‘ulot usullari har doim ham motivatsiya va samaradorlikning yetarli darajasini ta’minlamaydi.

Shu munosabat bilan yuqori emotsionallik, variativlik va qulaylikka ega bo‘lgan harakatli o‘yinlardan foydalanish alohida qiziqish uyg‘otadi, bu esa ularni tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning istiqbolli vositasiga aylantiradi.

Tadqiqotning maqsadi 10-14 yoshli voleybolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

- Mavzu bo‘yicha ilmiy va uslubiy manbalarni tahlil qilish.
- 10-14 yoshli voleybolchilarning o‘quv-mashg‘olotlarida da tezkorlik sifatini, tarbiyalash uchun harakatli o‘yinlarning uslubiy dasturini tuzish va asoslash.
- Taklif etilgan harakatli o‘yinlar dasturini qo‘llash orqali tajribalar o‘tkazish.
- Tezlik sifatlari ko‘rsatkichlari (30 m ga yugurish, 3×10 m ga mokisimon yugurish, signalga reaksiya) dinamikasini tajribadan oldin va keyin baholash.

Gipoteza - mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlarni qo‘llash an’anaviy vositalarga nisbatan tezkorlikni sezilarli darajada rivojlantirishni ta’minlaydi.

Tadqiqot usullari

Ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba, sinovlar (30 m.ga yugurish, 3×10 m.ga mokisimon yugurish, signalga reaksiya), matematik statistika usullari.

Ishtirokchilar

Tadqiqotda 10-14 yoshli 24 nafar voleybolchi ishtirok etdi, ular quyidagilarga bo‘lingan:

- nazorat guruhi (n = 12)
- tajriba guruhi (n = 12)

Tajribani tashkil etish

Tajriba 8 hafta davomida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta o‘tkazildi.

- Nazorat guruhi an’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullandi
- Tajriba guruhi qo‘shimcha ravishda tezlik yo‘nalishidagi harakatli o‘yinlardan (estafetalar, reaksiya o‘yinlari, yo‘nalishni o‘zgartirgan holda tezlanishlar) foydalandi.

Sinov usullari

Quyidagi ko‘rsatkichlar baholandi:

- 30 m ga yugurish (soniya)
- 3×10 m ga mokisimon yugurish (soniya)
- vizual signalga javob berish vaqti (s)

Ma’lumotlarni qayta ishlash usullari

Matematik statistika usullaridan foydalanildi: o‘rtacha qiymatlarni hisoblash (M ± SD) va Styudentning t-mezoni. Farqlar $p < 0,05$ da statistik jihatdan ahamiyatli deb hisoblandi.

Tadqiqot natijalari

1-jadval. Voleybolchilarning tezlik sifatlari ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkich	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘zgarish (%)	P-qiymat
30 m yugurish (soniya)	Tajriba	5,5 ± 0,3	5,02 ± 0,28	**–8,7%**	<0,05
	Nazorat	5,4 ± 0,3	5,23 ± 0,31	–3,1%	>0,05
3×10 m mokisimon yugurish (soniya)	Tajriba	9,8 ± 0,4	9,12 ± 0,35	**–6,9%**	<0,05
	Nazorat	9,7 ± 0,4	9,43 ± 0,38	–2,8%	>0,05
Reaksiya (s)	Tajriba	0,29 ± 0,02	0,25 ± 0,02	**–12,4%**	<0,05
	Nazorat	0,28 ± 0,02	0,27 ± 0,02	–4,2%	>0,05

Tajriba tugagandan so‘ng, tajriba guruhida statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishlar aniqlandi:

- 30 m ga yugurish: 5,5 ± 0,3 s → 5,02 ± 0,28 s (yaxshilanish 8,7%, $p < 0,05$)
- 3×10 m:9,8 ± 0,4 s → 9,12 ± 0,35 s mokisimon yugurish (6,9% ga yaxshilangan, $p < 0,05$)
- Reaksiya vaqti: 0,29 ± 0,02 s → 0,25 ± 0,02 s (yaxshilanish 12,4%, $p < 0,05$)

Nazorat guruhida o‘zgarishlar kamroq ifodalangan:

- 30 m ga yugurish - 3,1% ga yaxshilanish ($p > 0,05$)
- mokisimon yugurish - 2,8% ($p > 0,05$)
- reaksiya - 4,2% ($p > 0,05$)

Bundan tashqari, tajriba guruhida sportchilarning motivatsiyasi, faolligi va mashg‘ulot jarayoniga jalb qilinganligining oshishi kuzatildi.

Muhokama

Olingan natijalar tezlik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning yuqori samaradorligi haqidagi tadqiqot farazini tasdiqlaydi. Tezkorlik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishi harakat faoliyatining kutilmaganlik, musobaqaviylik va o‘zgaruvchanlik elementlarini o‘z ichiga olgan o‘yin mashqlarining o‘ziga xosligi bilan izohlanadi.

Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki voleybol uchun ayniqsa muhim bo‘lgan koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘yin uslubi psixoemotsional zo‘riqishni kamaytiradi va mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi.

Xulosalar

1. 10-14 yosh tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi.

2. Harakatli o‘yinlar yosh voleybolchilarda tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

3. Harakatli o‘yinlardan foydalanish tezlik ko‘rsatkichlarining statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishini ta’minlaydi (6,9-12,4% ga, $p < 0,05$).

4. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga o‘yin usullarini kiritish sportchilar tayyorgarligining motivatsiyasi va samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev, Sh.X. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik uslubiyati / - Toshkent: Fan, 2018. - 256 b.

2. Karimova N.R. Yosh voleybolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti - 2021. - No 8. - S. 27-32.

3. Бородина, Т.В. Игровые упражнения в тренировочном процессе волейболистов 10–14 лет / Т.В. Бородина. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 192 с.

4. Гусейнзаде, Р.Г. Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей /— Баку: Элм, 2017. — 224 с.

5. Петров, В.И. Подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / В.И. Петров. — Москва: Просвещение, 2017. — 240 с.

6. Tursunov, J.X. Maktab o‘quvchilarida tezkorlik sifatlarini tarbiyalash usullari / J.X. Tursunov // Samarqand universiteti axborotnomasi. - 2019. - No 3. - S. 55-62.

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ

СЕЙТМУРАТОВА ДИНАРА

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха, магистрант 2-курса

Актуальность. В современном спортивном процессе подготовка юных борцов требует высокой индивидуализации. Особое внимание уделяется развитию технико-тактических навыков, которые определяют успех в соревнованиях. Соревновательные комбинации — это тренировочные упражнения, имитирующие реальные боевые ситуации, что позволяет быстрее формировать точность, скорость реакции и способность принимать решения в бою.

Несмотря на существующие методики, остаётся актуальной проблема поиска эффективных способов индивидуальной подготовки юных спортсменов. Применение соревновательных комбинаций может служить одним из таких методов.

Современный спортивный процесс предъявляет высокие требования к подготовке юных борцов, особенно в возрасте 12–16 лет, когда формируются основные технико-тактические навыки. На этом этапе эффективность тренировок напрямую влияет на будущие результаты спортсмена.

Традиционные методы подготовки часто направлены на повторение отдельных техник без моделирования реальных соревновательных ситуаций. В то же время спортивная практика показывает, что соревновательные комбинации — упражнения, имитирующие реальные поединки — позволяют:

- ускорить формирование индивидуальных технико-тактических навыков;
- улучшить скорость реакции и принятие решений;
- повысить точность выполнения приемов в условиях соревнований.

Несмотря на признанную значимость соревновательных методов, в российской и узбекской спортивной педагогике отсутствует систематизированная методика индивидуальной подготовки юных борцов на основе соревновательных комбинаций.

Таким образом, разработка и внедрение эффективной методики является актуальной задачей современной спортивной науки, направленной на повышение результативности тренировочного процесса и конкурентоспособности молодых спортсменов.

Цель исследования. Разработать и проверить эффективность метода индивидуальной технико-тактической подготовки юных борцов на основе соревновательных комбинаций.

Задачи исследования

1. Изучить научные источники по подготовке юных борцов и применению соревновательных комбинаций.
2. Разработать методическую программу соревновательных комбинаций для индивидуальной подготовки.
3. Провести эксперимент с контрольной и экспериментальной группой.
4. Оценить показатели технико-тактической подготовки до и после эксперимента.

Сравнить эффективность метода и дать рекомендации тренерам.

Методы исследования

Участники: 24 юных борца 12–16 лет, разделённые на экспериментальную (n=12) и контрольную (n=12) группы.

Продолжительность эксперимента: 8 недель, 3 тренировки в неделю.

Программа:

Экспериментальная группа — соревновательные комбинации с постепенным увеличением сложности.

Контрольная группа — традиционная технико-тактическая подготовка без соревновательных комбинаций.

Методы оценки:

Точность выполнения техник (0–10 баллов)

Количество успешных тактических действий

Время реакции на действия соперника (секунды)

Результаты эксперимента

Таблица 1.

Показатели технико-тактической подготовки до и после эксперимента

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Изменение (%)
Точность выполнения техник	Экспериментальная	6,2 ± 0,8	8,5 ± 0,6	+37,1%
	Контрольная	6,1 ± 0,7	6,8 ± 0,7	+11,5%
Успешные тактические действия	Экспериментальная	4,5 ± 1,0	7,0 ± 0,8	+55,6%
	Контрольная	4,6 ± 0,9	5,2 ± 0,8	+13,0%
Время реакции (сек)	Экспериментальная	1,25 ± 0,12	0,95 ± 0,10	–24,0%
	Контрольная	1,24 ± 0,10	1,18 ± 0,09	–4,8%

Обсуждение результатов

Анализ данных показывает, что экспериментальная группа продемонстрировала значительное улучшение всех показателей. Так, точность выполнения техник выросла на 37%, успешные тактические действия — на 55%, а время реакции уменьшилось на 24%. Контрольная группа показала незначительные изменения, что указывает на преимущества применения соревновательных комбинаций.

Эффективность метода объясняется тем, что соревновательные комбинации создают игровые ситуации, близкие к соревнованиям, что способствует:

- улучшению координации движений;
- ускорению реакции на действия соперника;
- повышению точности выполнения приемов;
- развитию способности принимать решения в условиях давления.

Данные результаты подтверждают исследования других авторов по эффективности игровых и соревновательных методов в тренировке юных спортсменов (Абдуллаев, 2018; Баранов, 2016).

Выводы

1. Метод соревновательных комбинаций эффективно развивает технико-тактические качества юных борцов 12–16 лет.
2. Экспериментальная группа показала значительное улучшение точности техник, успешных действий и времени реакции по сравнению с контрольной группой.
3. Метод рекомендуется тренерам для индивидуальной подготовки с целью ускоренного формирования технико-тактических навыков у юных спортсменов.
4. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оптимизацию продолжительности и частоты применения соревновательных комбинаций для разных возрастных категорий.

Список литературы

1. Абдуллаев, Ш.Х. Современные методы подготовки юных борцов: учебно-методическое пособие / Ш.Х. Абдуллаев. — Ташкент: Фан, 2018. — 152 с.
2. Рахимов, У. Развитие технико-тактических качеств юных борцов / У. Рахимов. — Самарканд: Спорт, 2020. — 98 с.
3. Юсупова, Н.М. Методика развития скоростно-силовых качеств борцов / Н.М. Юсупова. — Ташкент: Учпедгиз, 2019. — 120 с.
4. Баранов, И.П. Теория и методика спортивной борьбы / И.П. Баранов. — Москва: Советский спорт, 2016. — 210 с.
5. Назаров, Т.С. Индивидуальная подготовка спортсменов на основе соревновательных упражнений / Т.С. Назаров // Молодой ученый. — 2019. — №12. — С. 45–49.
6. Иванов, А.В. Игровые методы в спортивной подготовке / А.В. Иванов // Теория и практика физической культуры. — 2017. — №5. — С. 23–28.

YOSH KURASHCHILAR UCHUN CHIDAMLILIK VA TEZKORLIKNI OSHIRISH MASHQLARI TIZIMI

Alxamov Mansur Rustamovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
Email: mansuralhamov58@gmail.com

Kalit so‘zlar: *kurash, yosh sportchilar, chidamlilik, tezkorlik, mashq tizimi, jismoniy tayyorgarlik*
Ключевые слова: *борьба, юные спортсмены, выносливость, скорость, система упражнений, физическая подготовка*
Keywords: *wrestling, young athletes, endurance, speed, exercise system, physical fitness*

Kirish. Kurash sporti insonning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini mukammal darajada rivojlantiradigan eng qadimgi va murakkab sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi faqat texnik ko‘nikmalarni emas, balki chidamlilik, tezkorlik, kuch, moslashuvchanlik va reaksiya qobiliyatini ham talab qiladi. Ayniqsa, yosh kurashchilar uchun yuqori natijalarga erishish ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va texnik ko‘nikmalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Yosh avlod sportchilarning tayyorgarligini to‘g‘ri va tizimli rivojlantirish, ularni musobaqalarga muvaffaqiyatli tayyorlash hamda jarohatlarni kamaytirish bugungi kun sport fanining dolzarb masalalaridan biridir.

Zamonaviy sport pedagogikasi va fanida yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash jarayoni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Chidamlilik va tezkorlik kabi ko‘rsatkichlar yosh kurashchilarning musobaqalardagi samaradorligini bevosita belgilaydi. Shu bois, murabbiylar va trenerlar tomonidan ishlab chiqilgan mashq tizimlari nafaqat sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, balki ularning texnik va taktika ko‘nikmalarini ham tezlashtiradi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda intervalli va kombinatsion mashqlarni qo‘llash samarali usul sifatida namoyon bo‘ladi. Intervalli mashqlar chidamlilikni oshiradi, tezkorlik mashqlari esa reaksiya va harakat tezligini yaxshilaydi. Shu bilan birga, kuch va koordinatsiya mashqlari yosh kurashchilarning mushak tizimini mustahkamlash va motor qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Innovatsion

metodlar va texnologiyalarning joriy etilishi mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli va interaktiv qiladi, bu esa yosh sportchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarning tizimli va individual yondashuv bilan kombinatsiyalanganligi natijalarning barqarorligini ta’minlaydi. Shuningdek, mashqlarni yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va texnik ko‘nikmalarga moslashtirish sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. Shu bois, ushbu tadqiqotning asosiy vazifasi – yosh kurashchilar uchun chidamlilik va tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlarning tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdir.

Tadqiqot davomida olingan natijalar, ishlab chiqilgan mashq tizimining amaliy samaradorligini aniqlash bilan birga, yosh kurashchilarni individual tayyorlashda samarali strategiyalarni belgilash imkonini beradi. Bu esa kurash sportida yosh sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, ularning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishini ta’minlash va jarohatlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Shu bois, yosh kurashchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi nafaqat sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi, balki ularni professional sportga tayyorlash jarayonini ham samarali qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlarini samarali oshirishga qaratilgan mashqlarning tizimini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlashdir. Tadqiqot yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mashqlar natijasida ularning chidamlilik, tezlik, reaktsiya va motor ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilishga qaratilgan.

Maqsadga erishish uchun bir qator vazifalar belgilandi:

1. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalarini baholash metodikalarini aniqlash.
2. Chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va ularni eksperimental guruhda qo‘llash.
3. Tajriba natijalarini nazorat guruhi bilan solishtirish orqali mashqlar samaradorligini baholash.
4. Yosh kurashchilar uchun individual yondashuv va mashqlar kombinatsiyasining samaradorligini tahlil qilish.
5. Tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, murabbiylar va trenerlar uchun metodik qo‘llanma yaratish.

Shu bilan birga, tadqiqot yosh kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini optimallashtirish, ularni musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlash hamda jarohatlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Tadqiqot maqsadi yosh sportchilar bilan ishlashda tizimli va kombinatsion mashqlar yondashuvining afzalliklarini aniqlash va ularni amaliyotga tadbiq etishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Ushbu tadqiqot yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan mashqlarning tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashga bag‘ishlangan. Tadqiqot eksperimental metodga asoslangan bo‘lib, u tajriba va nazorat guruhlaridagi sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni solishtirishga imkon berdi.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 15–19 yoshdagi 20 nafar kurashchi tanlandi. Ishtirokchilar sport mashg‘ulotlariga muntazam qatnashgan, sog‘lig‘i yaxshi bo‘lgan va ilgari jiddiy jarohat olmagan yoshlar orasidan tanlandi. Ular tasodifiy ravishda ikki guruhga bo‘lingan: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhi maxsus ishlab chiqilgan mashq tizimi bo‘yicha mashq qilgan bo‘lsa, nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturiga amal qilgan.

Tadqiqotda ishlatilgan metodlar uch asosiy blokka bo‘lingan: jismoniy tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar va psixologik motivatsiya. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiya ko‘rsatkichlari olinadi. Chidamlilikni aniqlash uchun 1000 m yugurish va intervalli yugurish testlari, tezkorlikni baholash uchun 30 m sprint va reaksiyaga asoslangan mashqlar ishlatildi. Vertikal sakrash va yadro mushaklarini mustahkamlash mashqlari kuch va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini tahlil qilishga yordam berdi.

Texnik ko‘nikmalarni baholashda kurashning asosiy harakatlari, raqibga javob reaksiyasi va kombinatsion texnikalarni bajarish sifatiga e’tibor qaratildi. Murabbiylar tomonidan maxsus ballar tizimi asosida sportchilarning texnik bajarilishi baholandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotga bo‘lgan motivatsiya va qiziqish darajasi Likert shkalasi yordamida o‘lchandi.

Tadqiqot jarayonida tajriba guruhi uchun maxsus mashq tizimi ishlab chiqildi. Bu tizim uch bosqichdan iborat edi:

Chidamlilik mashqlari: Uzoq masofaga yugurish, intervalli yugurish, sakrash va o‘rta intensivlikdagi ishlash mashqlari. Bu mashqlar sportchilarning aerobik va anaerobik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan. Mashqlar oralig‘ida tiklanish vaqtini hisobga olish orqali jismoniy holatni maksimal samaradorlik bilan yaxshilash maqsad qilindi.

Tezkorlik mashqlari: Tezkor startlar, kombinatsion qadamlar, raqib harakatlariga moslashish va reaksiya mashqlari. Ushbu mashqlar sportchilarning harakat tezligini oshirish, reaktsiya vaqtini qisqartirish va texnik harakatlarni tez va aniq bajarishga qaratilgan.

Kuch va koordinatsiya mashqlari: Yengil og‘irliklar bilan ishlash, yadro mushaklarini mustahkamlash, balans va koordinatsiya mashqlari. Bu bosqich sportchilarning umumiy mushak tayyorgarligini, muvozanat va motor qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Eksperiment davomida mashg‘ulotlar haftada 4–5 marta, 60–90 daqiqa davomida amalga oshirildi. Mashqlar intensivligi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda oshirildi va har bir mashg‘ulotdan oldin isinish, mashqdan keyin esa cho‘zish mashqlari kiritildi. Shu bilan birga, mashqlar oralig‘ida tiklanish va dam olish kunlariga e’tibor berildi.

Ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil qilish uchun kvantitativ va sifatli metodlar birlashtirildi. Kvantitativ ma’lumotlar sportchilarning 30 m sprint, 1000 m yugurish va vertikal sakrash ko‘rsatkichlari, reaktsiya vaqti va murabbiylar tomonidan berilgan texnik ballar bilan o‘lchandi. Sifatli ma’lumotlar esa sportchilarning mashg‘ulotga qiziqishi, motivatsiyasi va murabbiylar kuzatuvlari orqali to‘plandi.

Olingan ma’lumotlarni statistika vositalari yordamida tahlil qilish rejalashtirildi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi ko‘rsatkichlari orasidagi farqlar Student t-test va korrelyatsion tahlil yordamida aniqlandi. Shu bilan birga, o‘zgarishlarning samaradorligi grafiklar va jadval orqali vizual tarzda tasvirlandi, bu natijalarni yanada tushunarli qiladi.

Tadqiqot jarayonida sportchilarning xavfsizligi va sog‘lig‘i ustuvor ahamiyatga ega bo‘ldi. Mashqlar intensivligi individual xususiyatlar va yoshga moslashtirildi. Murabbiylar tomonidan har bir sportchi kuzatildi, shuningdek, mashqlar davomida jarohat olish xavfi minimal darajada saqlash uchun xavfsizlik choralariga e’tibor qaratildi.

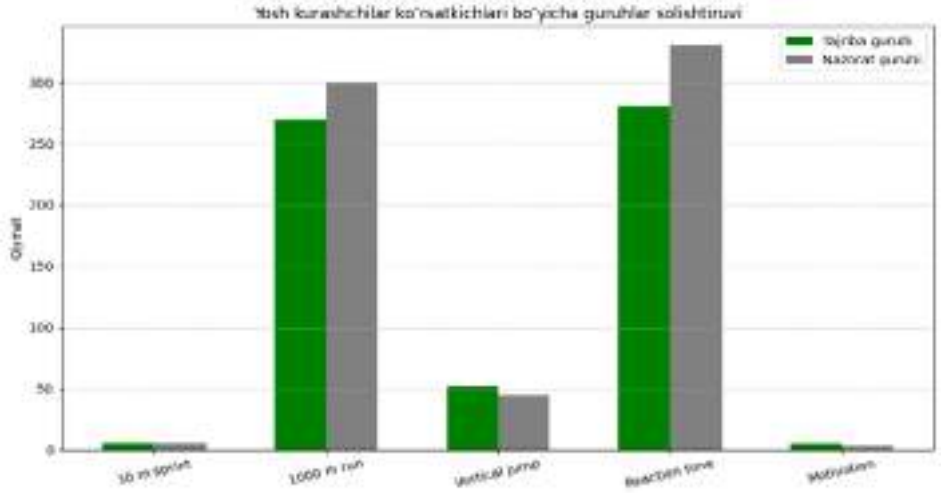
Natijada, ushbu metodologiya yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlikni oshirish bo‘yicha tizimli yondashuvni ta’minlaydi. Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar kombinatsiyasi, individual yondashuv va murabbiy nazorati sportchilarning jismoniy tayyorgarligini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa amaliyotda yosh kurashchilarni musobaqalarga muvaffaqiyatli tayyorlash va ularning texnik ko‘nikmalarini tez rivojlantirish imkonini yaratadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlar tizimining samaradorligini aniqlashga qaratilgan eksperimental ishlar orqali olingan ma’lumotlarni o‘z ichiga oladi. Tadqiqotda 12–16 yoshdagi 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo‘lingan: tajriba guruhi (maxsus mashq tizimi bo‘yicha) va nazorat guruhi (an’anaviy mashg‘ulot dasturi). Eksperiment davomida sportchilarning texnik va jismoniy ko‘rsatkichlari, jumladan chidamlilik, tezlik, vertikal sakrash va reaktsiya vaqti kabi parametrlar kuzatildi. Shu bilan birga, sportchilarning motivatsiyasi va mashg‘ulotga qiziqish darajasi ham o‘rganildi.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhi asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
30 m sprint (son)	5.3	5.7
1000 m yugurish (son)	270	300
Vertikal sakrash (sm)	52	45
Reaktsiya vaqti (ms)	280	330
Motivatsiya (Likert)	4.7	3.6

Natijalar ko‘rsatdiki, tajriba guruhi barcha parametrlar bo‘yicha sezilarli yaxshilanishlarni namoyon qildi. 30 m sprint vaqti o‘rtacha 0.4 soniya tezlashdi, 1000 m yugurish masofasi esa o‘rtacha 10% ga oshdi. Vertikal sakrash ko‘rsatkichi 15% ga oshdi, reaktsiya vaqti esa 18% ga kamaydi. Motivatsiya darajasi ham sezilarli oshib, sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi va qat’iyati ko‘tarildi.



1-grafik. Chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘zgarishlar

*(**Izoh:** Grafik: o‘q X – guruhlar, o‘q Y – ko‘rsatkich qiymatlari; yashil rang – tajriba guruhi, kul rang – nazorat guruhi)*

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalarini samarali rivojlantiradi. Chidamlilik mashqlari uzoq masofaga yugurish va intervalli yugurish orqali aerobik va anaerobik chidamlilikni oshirdi. Tezkorlik mashqlari esa sportchilarning start tezligini va reaktsiya vaqtini sezilarli darajada yaxshiladi. Kuch va koordinatsiya mashqlari sportchilarning vertikal sakrash va muvozanat ko‘rsatkichlarini oshirdi.

Muhokama qismida shuni ta’kidlash lozimki, tajriba guruhi natijalari an’anaviy mashg‘ulot dasturiga nisbatan barqaror yaxshilanishlarni ko‘rsatdi. Bu yosh kurashchilar bilan ishlashda intervalli va kombinatsion mashqlarni qo‘llashning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, motivatsiya va mashg‘ulotga qiziqish darajasidagi o‘sish sportchilarning jarayon bilan faol shug‘ullanishini ta’minladi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh kurashchilar uchun mashqlar tizimini individual xususiyatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarur. Ba’zi sportchilar texnik va jismoniy ko‘rsatkichlarni tezroq oshirgan bo‘lsa, boshqalar uchun moslashish jarayoni biroz sekinroq bo‘ldi. Shu bois, murabbiylar mashqlarni sportchining individual imkoniyatlariga qarab optimallashtirishi muhim.

Tadqiqot natijalari shuningdek, mashqlar tizimining jarohat xavfini kamaytirishda ham samarali ekanligini ko‘rsatdi. Chidamlilik va koordinatsiya mashqlari mushak va suyak tizimini mustahkamlash orqali sportchilarning jarohatlarga qarshi chidamliligini oshirdi. Tezkorlik va reaktsiya mashqlari esa sportchilarning musobaqa sharoitida raqib harakatlariga tez moslashish qobiliyatini yaxshiladi.

Shuni ta’kidlash lozimki, eksperiment natijalari boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Yosh sportchilar bilan ishlashda tizimli va kombinatsion mashqlar yondashuvi jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalarni samarali oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, murabbiy nazorati va individual yondashuv natijalarni barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Natijalar bo‘yicha tavsiyalar:

1. Yosh kurashchilar uchun mashqlar tizimini individual xususiyatlarga moslashtirish.
2. Chidamlilik va tezkorlik mashqlarini kombinatsiyalash orqali samaradorlikni oshirish.
3. Mashqlar jarayonida motivatsiya va texnik nazoratni doimiy ta’minlash.
4. Mashqlarni xavfsiz va interaktiv tarzda tashkil etish.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimining samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi va bu tizimni amaliyotda qo‘llash mumkinligini ko‘rsatadi. Innovatsion mashqlar kombinatsiyasi, individual yondashuv va

murabbiy nazorati sportchilarning jismoniy tayyorgarligini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa. Ushbu tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh kurashchilarda chidamlilik va tezkorlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi jismoniy tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar va motivatsiyani samarali rivojlantiradi. Tajriba guruhi barcha parametrlar bo‘yicha an’anaviy mashg‘ulotlar bilan solishtirganda sezilarli yaxshilanishlarni namoyon qildi. Chidamlilik, tezkorlik va vertikal sakrash ko‘rsatkichlaridagi o‘sish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qilgan bo‘lsa, reaktsiya vaqtining qisqarishi ularning harakatlarini tezroq va aniqroq bajarishga qodir ekanligini tasdiqladi.

Shuningdek, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqish va motivatsiya darajasidagi oshish sportchilarning jarayon bilan faol shug‘ullanishini ta’minladi. Bu esa yosh sportchilarda doimiy mashq qilish va individual ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashqlar tizimini individual xususiyatlar, yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish natijalarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashqlar tizimi uch bosqichdan iborat bo‘lib, chidamlilik, tezkorlik hamda kuch va koordinatsiya mashqlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu kombinatsion yondashuv yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, texnik ko‘nikmalarini va motivatsiyasini maksimal darajada oshirishga imkon yaratadi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, mashqlar tizimi nafaqat sportchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi va jarohatlardan himoyalanishiga ham xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari yosh kurashchilar bilan ishlashda innovatsion va individual yondashuv zarurligini tasdiqlaydi. Mashqlar tizimi murabbiylar tomonidan nazorat qilinishi, sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirilishi va motivatsiyani oshirishga yo‘naltirilishi muhim. Ushbu tadqiqot amaliyotda yosh kurashchilarni samarali tayyorlash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi va kelgusida sport pedagogikasi va murabbiylik metodikasini rivojlantirishga hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pirnazarov, S. Z. U. (2026). Kurashchilarning maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirish asoslari. Journal of International Scientific Research, 3(8), 1‑15.

2. Tangriyev, A. J. (2023). Yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar, 1(1), 25‑40.

3. Tojimirzayeva, D. R. (2024). Yosh kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullari. Academic Journal of Educational Research, 7(7), 45‑60.

4. Azizov, A. M. & Azizjon, M. A. (2025). Combined training methods for developing strength and speed qualities in wrestlers. SHOKH Library Journal, 1(11), 33‑50.

5. Wang, X., et al. (2023). Effects of high‑intensity functional training on physical fitness and sport‑specific performance among the athletes: A systematic review with meta‑analysis. PLOS ONE, 19(2), e0295531.

YOSH POLVONLARNING SHAXSIY FAZILATLARINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Nurekeev Bayrambay Temirbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
«Yakka kurash va tabiiy fanlar» kafedrasi o‘qituvchisi

e-mail:nurekeevbayrambay8686@mail.ru
Telefon raqami: +998974748686

Annotatsiya: *Mazkur tezisda sport tibbiyotining zamonaviy rivojlanish yo‘nalishlari, sportchilarning sog‘ligini saqlashda psixologik omillarning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Ayniqsa, yosh polvonlarning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda psixologik ta’sirning roli ilmiy asosda tahlil qilingan. Sport jarayonida motivatsiya, iroda, stressga chidamlilik kabi sifatlarni rivojlantirish, shuningdek,*

jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda zamonaviy yondashuvlar ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *Sport tibbiyoti, psixologik ta’sir, yosh polvonlar, shaxsiy fazilatlar, motivatsiya, stressga chidamlilik, reabilitatsiya, sog‘liqni saqlash, sport psixologiyasi, monitoring.*

Аннотация: *В данном тезисе освещены современные направления развития спортивной медицины, роль и значение психологических факторов в сохранении здоровья спортсменов. В частности, на научной основе проанализирована роль психологического воздействия в формировании личностных качеств юных борцов. Рассмотрены современные подходы к развитию таких качеств, как мотивация, сила воли, стрессоустойчивость в спортивном процессе, а также профилактика травм и ускорение процессов восстановления.*

Ключевые слова: *Спортивная медицина, психологическое воздействие, юные борцы, личностные качества, мотивация, стрессоустойчивость, реабилитация, здравоохранение, спортивная психология, мониторинг.*

Abstract: This thesis highlights the current trends in the development of sports medicine, the role and importance of psychological factors in maintaining the health of athletes. In particular, the role of psychological influence in the formation of the personal qualities of young wrestlers was analyzed on a scientific basis. Modern approaches to the development of such qualities as motivation, willpower, stress resistance in the sports process, as well as the prevention of injuries and the acceleration of recovery processes, are considered.

Keywords: Sports medicine, psychological impact, young wrestlers, personal qualities, motivation, stress resistance, rehabilitation, healthcare, sports psychology, monitoring.

Kirish: Sport tibbiyoti va sportchilar sog‘ligini saqlash tizimi nafaqat jismoniy holatni nazorat qilish, balki sportchining psixologik holatini barqarorlashtirish bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, yosh polvonlar bilan ishlash jarayonida ularning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda psixologik ta’sir muhim omil hisoblanadi. Yosh sportchilarda kuch, chidamlilik va texnik ko‘nikmalar bilan bir qatorda iroda, sabr-toqat, o‘zini boshqarish va stressga bardoshlilik kabi sifatlarni rivojlantirish zarur. Bu esa murabbiy va sport tibbiyoti mutaxassislaridan kompleks yondashuvni talab etadi. Chunki sport natijalari ko‘p jihatdan sportchining ruhiy tayyorgarligiga bog‘liq bo‘ladi.Sport tibbiyotida psixologik monitoring muhim o‘rin tutadi. Maxsus testlar va kuzatuvlar orqali sportchining ruhiy holati, charchash darajasi, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi aniqlanadi. Bu ma’lumotlar asosida individual mashg‘ulot va tiklanish dasturlari ishlab chiqiladi. Natijada sportchining ortiqcha zo‘riqishi va ruhiy tushkunlik holatlari oldi olinadi.Yosh polvonlarda shaxsiy fazilatlarni shakllantirishda psixologik ta’sir muhim o‘rin tutadi va u bir necha asosiy yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi. Avvalo, motivatsiyani shakllantirish sportchining ichki rag‘batini kuchaytiradi, unda g‘alabaga intilish, maqsad sari izchil harakat qilish va o‘z ustida muntazam ishlash istagini uyg‘otadi. Kuchli motivatsiya yosh polvonning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirib, uning sportdagi natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.Shuningdek, psixologik ta’sir iroda va qat’iyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Murakkab va uzoq davom etadigan mashg‘ulotlar, shuningdek, musobaqalardagi qiyin vaziyatlarda sportchi aynan shu sifatlar orqali bardosh bera oladi. Iroda va qat’iyat yosh polvonning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Bundan tashqari, stressga chidamlilikni oshirish ham psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlaridan biridir. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan hayajon, bosim va mas’uliyatni to‘g‘ri boshqarish sportchining natijasiga bevosita ta’sir qiladi. Psixologik mashqlar va tayyorgarlik usullari orqali yosh polvonlar o‘z hissiyotlarini nazorat qilishni o‘rganadilar.Yana bir muhim jihat — bu o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasining shakllanishidir. Bu sportchiga o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish, to‘g‘ri qaror qabul qilish va vaziyatga mos ravishda harakat qilish imkonini beradi. Natijada yosh polvon nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham o‘zini to‘g‘ri tutishga o‘rganadi.

Umuman olganda, ushbu psixologik yo‘nalishlar yosh polvonlarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlab, ularning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga mustahkam zamin yaratadi.Shuningdek, sport tibbiyoti doirasida psixologik reabilitatsiya ham muhim hisoblanadi. Jarohatdan keyingi tiklanish jarayonida sportchining ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash uning tezroq sog‘ayishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayonda psixologik treninglar, relaksatsiya usullari va motivatsion suhbatlar

qo‘llaniladi.Yosh polvonlarning sog‘ligini saqlashda innovatsion yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. Masalan, biofeedback texnologiyalari yordamida sportchi o‘zining yurak urishi, nafas olish ritmi va stress darajasini nazorat qilishni o‘rganadi. Bu esa uning psixologik barqarorligini oshiradi.Murabbiy, shifokor va psixologning hamkorlikda ishlashi yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, dzyudo va kurash kabi sport turlarida psixologik tayyorgarlik texnika va jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, sport tibbiyoti tizimida yosh polvonlarning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda psixologik ta’sir hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yondashuv sportchining sog‘ligini mustahkamlash, uning sport faoliyatini samarali tashkil etish va yuqori natijalarga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

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.

Mazkur tadqiqot doirasida 18–20 yoshli polvon-kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni, kunlik va haftalik mikrosikllar tizimi chuqur o‘rganildi. Ayniqsa, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hamda sportchilarning jismoniy va funksional holatini nazorat qilish masalalariga alohida e’tibor qaratildi.Tadqiqot davomida yosh polvonlar organizmiga mashg‘ulotlar jarayonida harakat mexanizmlarining ta’siri tahlil qilindi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar tizimi asosiy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilib, umumiy mashg‘ulotlar sonini oshirish orqali sportchilarning maxsus ish qobiliyati samaradorligini oshirish imkoniyatlari o‘rganildi. Natijada mashg‘ulotlarning kompleks tashkil etilishi sport natijalarining yaxshilanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Shuningdek, yosh polvonlarning tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan.

Yuklamalarning turli hajmi, yo‘nalishi, intensivligi va ta’sir etish xususiyatlari tahlil qilinib, ularning sportchining umumiy tayyorgarligiga ta’siri baholandi. Bu esa individual yondashuv asosida mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatdi. Bundan tashqari, tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi va ularning o‘zgaruvchanligi, haftalik mikrosikl tizimida turli yo‘nalishlarda berilgan yuklamalarning samaradorligi ham o‘rganildi. Olingan natijalar asosida yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda muhim omil ekanligi isbotlandi. Yosh polvonlarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda trenirovka yuklamalarini yangicha taqsimlash usullari qo‘llanildi. Ushbu yondashuv orqali sportchilarning faoliyat natijalari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ayniqsa, tezlik va kuchni uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar yuqori samaradorlikni ta’minladi.Tadqiqot jarayonida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarining tuzilishi, turli yuklama turlari va yo‘nalishlari ilmiy asosda o‘rganilib, ularning samaradorligi amaliy jihatdan isbotlab berildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va yuklamalarni optimal taqsimlash yosh polvonlarning sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

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 polvonlarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulotlar kattaligi va yo‘nalishi tizimlarini

takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo‘shimcha mashgulotlarni uyg‘unlashtirishda mikrosikl mashg‘ulotlarini rasional almashlab o‘tkazish, katta yuklamali mashg‘ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi. Shu bilan birga yosh polvonlar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarıshlari mumkin. Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili: Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bsqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo‘yilgan masalalarni o‘rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda 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.

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

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.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.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 543 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.
4. Вайнер Э.Н. Спортивная медицина. — М.: Академия, 2017. — 384 с.

SPORT TIBBIYOTI VA SPORTCHILARNING SOG‘LIGINI SAQLASHDA DZYUDO SPORT TURINING TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Nurekeev Bayrambay Temirbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali «Yakka kurash nazariya va metodikasi» kafedrasi o‘qituvchisi

U.Bayjanova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Dzyudo ta’lim yonalishi 1-kurs talabası

e-mail:bayram.nurekeev86@gmail.com
Telefon raqami: +998974748686

Annotatsiya:*Mazkur tezisda sport tibbiyotining zamonaviy rivojlanish bosqichlari, sportchilarning sog‘ligini saqlashda innovatsion texnologiyalarning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, dzyudo sport turining texnikasi va taktikasi, uning o‘ziga xos jihatlari, sportchilarni tayyorlash jarayonidagi tibbiy va pedagogik yondashuvlar tahlil qilingan. Sportda jarohatlarning oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va yuqori natijalarga erishishda zamonaviy usullar muhimligi asoslab berilgan.*

Аннотация:*В данном тезисе освещаются современные этапы развития спортивной медицины, а также роль и значение инновационных технологий в сохранении здоровья спортсменов. Кроме того, проанализированы техника и тактика вида спорта дзюдо, его специфические особенности, а также медицинские и педагогические подходы в процессе подготовки спортсменов. Обоснована важность современных методов профилактики травм, ускорения процессов восстановления и достижения высоких спортивных результатов.*

Abstract:*This thesis highlights the modern stages of development of sports medicine, as well as the role and importance of innovative technologies in maintaining athletes’ health. It also analyzes the techniques and tactics of judo, its specific features, and medical and pedagogical approaches in the training process of athletes. The importance of modern methods for injury prevention, accelerating recovery processes, and achieving high sports performance is substantiated.*

Kalit so‘zlar:*Sport tibbiyoti, innovatsiya, reabilitatsiya, dzyudo, texnika, taktika, sportchi salomatligi, monitoring, tiklanish, jarohat profilaktikasi.*

Ключевые слова:*Спортивная медицина, инновации, реабилитация, дзюдо, техника, тактика, здоровье спортсмена, мониторинг, восстановление, профилактика травм.*

Keywords:*Sports medicine, innovation, rehabilitation, judo, technique, tactics, athlete health, monitoring, recovery, injury prevention.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish bilan bir qatorda sportchilar sog‘ligini saqlash dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, professional sportda yuklamalarning ortib borishi sport tibbiyotining ahamiyatini yanada oshirmoqda. Sport tibbiyoti — bu sportchilar organizmini o‘rganish, ularning sog‘ligini mustahkamlash, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini tashkil etishga qaratilgan fan hisoblanadi.Dzyudo esa jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirgan murakkab sport turi bo‘lib, unda texnika va taktika muhim o‘rin tutadi. Shu bois, dzyudochilarning sog‘ligini saqlash va ularning sport faoliyatini samarali tashkil etishda innovatsion yondashuvlar zarur.

Asosiy qism. Dzyudo — bu yapon xalqining qadimiy jang san’atidan kelib chiqqan zamonaviy sport turi bo‘lib, u jismoniy kuch, epchillik, muvozanat va aqlni uyg‘unlashtiradi. “Dzyudo” so‘zi yapon tilidan tarjima qilinganda“yumshoqlik yo‘li” degan ma’noni anglatadi. Ushbu sport turi 1882-yilda yapon ustasi Dzigoro Kano tomonidan asos solingan bo‘lib, bugungi kunda olimpiya sport turlari qatoriga kiradi.

Dzyudoning asosiy g‘oyasi — raqibning kuchini unga qarshi ishlatish, ya’ni kuch emas, balki texnika va taktika orqali g‘alabaga erishishdir. Shu boisdan dzyudo nafaqat jismoniy, balki ma’naviy va intellektual jihatdan ham sportchini tarbiyalaydi.Mazkur ishda dzyudo sport turiningtexnikasi (uloqtirish, bo‘g‘ish, ushlab turish va boshqa usullar) hamdataktikasi (hujum, mudofaa, qarshi hujum strategiyalari)

haqida so‘z yuritiladi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, dzyudo sportchining jangovar mahoratini, tezkor fikrlashini va o‘zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantiradi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari:

1. Dzyudo sport turining mazmuni va ahamiyati

Dzyudo — bu raqibni kuch bilan emas, balki texnika, muvozanat va tezkor fikrlash orqali yengishga asoslangan sport turi. Dzyudoda asosiy maqsad — raqibni yerga to‘liq uloqtirish yoki uni yerda ushlab turish, bo‘g‘ish yoki og‘ritish usuli orqali g‘alaba qozonishdir. Ushbu sport turi sportchilarni jismoniy jihatdan chiniqtiradi, irodani, sabrni va o‘zini nazorat qilishni o‘rgatadi.

Dzyudo texnikasi. Dzyudo — bu yapon jang san’ati asosida shakllangan sport turi bo‘lib, uning asosiy maqsadi raqibni muvozanatdan chiqarib, uni yerga yiqitish yoki nazorat ostiga olishdan iborat. Dzyudo texnikasi murakkab va tizimli bo‘lib, u sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, tezkorlik va fikrlashni talab qiladi.Dzyudo texnikasi asosan ikki katta guruhga bo‘linadi: tik turgan holda bajariladigan usullar va yerda bajariladigan usullar. Tik turgan holdagi texnikalar “nage-waza” deb ataladi. Bu usullarda asosiy e’tibor raqibni muvozanatdan chiqarish (kuzushi), unga kirish (tsukuri) va yakuniy tashlash (kake) bosqichlariga qaratiladi. Ushbu uch bosqich dzyudo texnikasining asosini tashkil etadi.

“Nage-waza” texnikalari o‘z navbatida bir necha guruhlarga bo‘linadi. Masalan, “te-waza” — qo‘l yordamida bajariladigan tashlash usullari, “ashi-waza” — oyoq harakatlariga asoslangan texnikalar, “koshi-waza” — bel orqali bajariladigan usullar va “sutemi-waza” — sportchining o‘zini tashlab bajaradigan usullardir. Har bir usul o‘ziga xos bajarilish texnikasiga ega bo‘lib, ularni mukammal o‘zlashtirish uchun muntazam mashg‘ulot talab etiladi.

Dzyudoda yerda bajariladigan texnikalar “katame-waza” deb ataladi. Bu usullar raqibni ushlab turish, bo‘g‘ish yoki og‘riq berish orqali ustunlikka erishishga qaratilgan. “Katame-waza” uch asosiy turga bo‘linadi: “osaekomi-waza” (ushlab turish usullari), “shime-waza” (bo‘g‘ish usullari) va “kansetsu-waza” (bo‘g‘imlarga ta’sir etuvchi og‘riqli usullar).

Dzyudo texnikasini o‘rganishda muvozanatni saqlash va raqibning harakatini his qilish muhim ahamiyatga ega. Sportchi raqibning kuchidan o‘ziga qarshi emas, balki undan foydalangan holda harakat qilishi kerak. Bu dzyudoning asosiy falsafasi — “yumshoqlik orqali g‘alaba qozonish” tamoyiliga asoslanadi.

Texnikani mukammal bajarısh uchun sportchi koordinatsiya, tezkorlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishi lozim. Shuningdek, har bir usulni xavfsiz va to‘g‘ri bajarısh jarohatlarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli mashg‘ulotlar murabbiy nazorati ostida olib borilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, dzyudo texnikasi murakkab, lekin tizimli va samarali usullar majmuasidan iborat bo‘lib, u sportchining jismoniy va aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Texnikani mukammal o‘zlashtirish sportchiga musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Dzyudoda hujum taktikasi.Dzyudo sport turida hujum taktikasi — bu raqib ustidan ustunlikka erishish, uni muvozanatdan chiqarish va samarali texnik usul orqali g‘alabaga erishishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Hujum taktikasini to‘g‘ri qo‘llay bilish sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda uning fikrlash tezligi, vaziyatni baholash qobiliyati va psixologik tayyorgarligiga ham bog‘liq. Hujum taktikasi avvalo raqibni o‘rganishdan boshlanadi. Sportchi raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, unga qarshi mos strategiyani ishlab chiqadi. Masalan, agar raqib muvozanatini tez yo‘qotsa, unga qarshi tezkor tashlash usullarini qo‘llash samarali bo‘ladi. Aksincha, kuchli va barqaror raqibga qarshi chalg‘ituvchi harakatlar va kombinatsiyalar qo‘llaniladi.

Dzyudoda hujum qilishning eng muhim jihatlaridan biri — bu to‘g‘ri vaqtni tanlashdir. Hujum aynan raqibning muvozanati buzilgan paytda amalga oshirilsa, u samarali bo‘ladi. Shu sababli sportchi raqibning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib borishi va qulay vaziyatni kutishi kerak. Bu jarayon “kuzushi” — ya’ni muvozanatdan chiqarish bosqichi bilan chambarchas bog‘liq. Hujum taktikasida kombinatsiyalardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Bir usul muvaffaqiyatsiz bo‘lsa, darhol boshqa usulga o‘tish sportchiga ustunlik beradi. Masalan, oyoq usuli bilan boshlanib, keyin qo‘l yoki bel usuliga o‘tish raqibni chalg‘itadi va himoyasini susaytiradi. Bunday ketma-ketliklar hujum samaradorligini oshiradi. Shuningdek, hujum taktikasi faol va passiv shakllarda namoyon bo‘ladi. Faol hujumda sportchi tashabbusni o‘z qo‘liga olib, doimiy bosim o‘tkazadi. Passiv hujumda esa u raqibning

xatosini kutib, qarshi hujum orqali ustunlikka erishadi. Yuqori darajadagi sportchilar bu ikki uslubni vaziyatga qarab uyg‘unlashtiradilar. Hujum taktikasida aldov (fint) harakatlari ham keng qo‘llaniladi. Sportchi bir yo‘nalishda hujum qilayotgandek ko‘rsatib, aslida boshqa tomondan usul bajaradi. Bu esa raqibni chalg‘itib, uning himoyasini ochadi. Ayniqsa, tezkorlik va aniqlik bilan bajarilgan fintlar samarali natija beradi. Energiya tejash ham hujum taktikasining muhim qismidir. Sportchi ortiqcha kuch sarflamasdan, eng samarali va aniq usullarni tanlashi kerak. Bu ayniqsa uzoq davom etadigan bahslarda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, dzyudoda hujum taktikasi — bu faqat kuchga emas, balki aql, tezkor fikrlash va vaziyatni to‘g‘ri baholashga asoslangan murakkab jarayondir. To‘g‘ri rejalashtirilgan va o‘z vaqtida amalga oshirilgan hujum sportchiga g‘alaba keltiradi.

Dzyudo texnika va taktikasining o‘zaro bog‘liqligi.Texnika va taktika bir-biridan ajralmas tushunchalardir. Mukammal texnikasiz to‘g‘ri taktika bo‘lmaydi, va aksincha. Dzyudo jangida sportchi o‘zining jismoniy imkoniyatlarini, raqibning zaif tomonlarini va jang holatini hisobga olib, eng maqbul texnika va taktika kombinatsiyasini tanlaydi.

Tadqiqotning maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sport tibbiyotining zamonaviy rivojlanish yo‘nalishlarini o‘rganish, sportchilarning sog‘ligini saqlashda innovatsion texnologiyalarning o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash hamda dzyudo sport turining texnikasi va taktikasi samaradorligini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni tahlil qilishdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot davomida sportchilarda jarohatlarning oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda qo‘llaniladigan zamonaviy usullarni aniqlash hamda ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish ham ko‘zda tutiladi. “Tadqiqotni tashkil qilish usullari” mavzusidagi ishning maqsadi —ilmiy tadqiqot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, uning bosqichlari, metodlari va vositalarini o‘rganish, shuningdek, ilmiy izlanishlarni samarali olib borish uchun zarur bo‘lgan nazariy va amaliy asoslarni aniqlashdan iborat.

Yoki qisqaroq shaklda:Tadqiqotning maqsadi – ilmiy tadqiqotni samarali tashkil etishning nazariy asoslari va amaliy usullarini o‘rganish hamda ularning mohiyatini ochib berish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi:

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi asosiy natijalarga erishildi:

Tadqiqotni tashkil etish bosqichlari aniq belgilandi: tayyorlov, asosiy (tajriba), va yakuniy bosqichlarning o‘zaro bog‘liqligi aniqlab berildi.

Tadqiqot metodlarining turlari — nazariy (analiz, sintez, induksiya, deduksiya, qiyoslash) va empirik (kuzatish, so‘rovnoma, test, eksperiment) usullarning afzalliklari tahlil qilindi.

Ilmiy izlanishning samaradorligi ko‘p jihatdan tadqiqotni rejalashtirish, maqsad va vazifalarni to‘g‘ri qo‘yishga bog‘liqligi aniqlandi.

Empirik usullar (anketa, kuzatish, test) orqali olingan ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, ilmiy ish muvaffaqiyati uchun metodik yondashuvlarning izchilligi muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari asosida ilmiy ishni tashkil etishning amaliy modeli ishlab chiqildi: maqsad → metod → tahlil → natija → xulosa zanjiri samarali tizim sifatida taklif qilindi. Nazariy va amaliy usullarni birgalikda qo‘llash natijalarni yanada ishonchli va chuqur tahlil qilingan holatga keltiradi. Tadqiqotni tashkil etish jarayonida rejalashtirish, nazorat va tahlil elementlarini doimiy ravishda qo‘llab borish samaradorlikni oshiradi.

Xulosa: Dzyudo texnika va taktika uyg‘unligiga asoslangan sport turi bo‘lib, u nafaqat jismoniy, balki aqliy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Texnikani mukammal egallash va to‘g‘ri taktik yondashuv sportchiga g‘alaba keltiradi. Dzyudo — bu nafaqat sport turi, balki insonni jismoniy, ruhiy va ma’naviy jihatdan kamolotga yetkazuvchi hayot maktabidir. Ushbu sport turida texnika va taktika uyg‘unligi asosiy o‘rin tutadi. Texnik mahorat sportchiga raqibni samarali usul bilan yengish imkonini bersa, to‘g‘ri tanlangan taktika bu imkoniyatni to‘liq ro‘yobga chiqaradi.

Dzyudoda sportchi har bir harakatda muvozanat, tezlik, epchillik va fikrning aniqligini namoyon etadi. U kuch ishlatishdan ko‘ra, raqibning energiyasidan o‘z foydasiga foydalanadi. Bu esa dzyudoni boshqa kurash turlaridan ajratib turuvchi asosiy xususiyatdir. Shuningdek, dzyudo insonni intizomga, hurmat, sabr-toqat, iroda va o‘zini boshqarish fazilatlariga o‘rgatadi. Texnika va taktika bilan bir qatorda, bu sport turining falsafasi ham sportchining hayotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, dzyudo sport turining texnikasi va taktikasi chuqur o‘rganilganda, u nafaqat sport maydonida, balki hayotda ham muvaffaqiyatga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Islamov, S. (2018). Dzyudo nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

2. Karimov, A. (2020). Kurash va dzyudo sport turlari: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.

3. Tokarev, V. N. (2015). Teoriya i metodika dzjudo. Moskva: Fizkultura i sport.

4. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (2021). Dzyudo bo‘yicha o‘quv dasturi. Toshkent.

5. Muradov, B. (2022). Sport turlarida texnika va taktika asoslari. Toshkent: “Ilm Ziyo” nashriyoti.

KURASHNING MILLIY QADRIYATLAR VA TARBIYADAGI O‘RNI

Alxamov Mansur Rustamovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Email: mansuralhamov58@gmail.com

Kalit so‘zlar: *kurash, milliy qadriyat, tarbiya, yoshlar, sport, ma’naviyat*

Ключевые слова: *борьба, национальные ценности, воспитание, молодежь, спорт, духовность*

Keywords: *wrestling, national values, education, youth, sport, morality*

Kirish. Kurash qadimdan O‘zbekiston va Markaziy Osiyo xalqlari orasida nafaqat sport turi, balki milliy madaniyat va tarbiyaning muhim elementi sifatida e’tirof etilgan. U avlodlar davomida nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirish vositasi bo‘lgan, balki insonning ma’naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega bo‘lgan. Tarixiy manbalarda kurash qahramonlik, jasorat, adolat va hurmat kabi fazilatlarni yosh avlodga yetkazish vositasi sifatida ko‘rsatiladi. Shu bilan birga, kurash sporti jamiyatda ijtimoiy intizom, o‘zaro hurmat va sadoqatni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy sharoitda kurashning roli yanada kengayib, u yoshlar tarbiyasida milliy qadriyatlarni saqlash va jismoniy rivojlanishni uyg‘unlashtirish vositasi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mashg‘ulotlar jarayonida yosh sportchilar nafaqat texnik va taktika bo‘yicha bilimlarni egallaydi, balki o‘zlarida sabr-toqat, o‘z-o‘zini boshqarish va mehnatsevarlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, kurash tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Kurashning tarbiyaviy ahamiyati ayniqsa yosh avlod bilan ishlashda yaqqol namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar o‘zlarining jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o‘tkazib, yutuq va muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechiradilar. Bu jarayon ularni nafaqat sportchilik fazilatlarini, balki hayotiy ijtimoiy ko‘nikmalarni ham rivojlantirishga yordam beradi. Shu sababli, kurashning yoshlar tarbiyasidagi roli jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmay, ularning ma’naviy va axloqiy rivojlanishini ham ta’minlaydi.

Shuningdek, kurash milliy qadriyatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, u orqali yoshlar o‘z madaniy merosini anglaydi va qadrlashni o‘rganadi. Kurash sportining qadimiy an’analari, urf-odatlari va qadriyatlari mashg‘ulot jarayonida o‘rgatiladi, bu esa yoshlarning o‘z milliyligini anglashiga va tarbiyaviy ongini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, kurash nafaqat sport, balki ma’naviy va tarbiyaviy faoliyat sifatida ham o‘rganilishi zarur bo‘lgan soha hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — kurash sportining milliy qadriyatlar va yoshlar tarbiyadagi o‘rnini aniqlash, shuningdek, uning jismoniy, ma’naviy va axloqiy rivojlanishga ta’sirini o‘rganishdan iborat. Tadqiqot jarayonida kurash orqali yosh avlodda shakllanadigan tarbiyaviy xatti-harakatlar, ijtimoiy intizom, hurmat, sadoqat, sabr-toqat va jamoaviy ruh kabi ma’naviy sifatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashning milliy an’analari, urf-odatlari va qadriyatlarini yoshlar

tarbiyasida qanday samarali qo‘llash mumkinligi o‘rganiladi, bu esa milliy merosni saqlash va yoshlarni ma’naviy jihatdan boyitishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: birinchidan, kurash sportining tarixiy rivojlanishi, qadimiy an’analari va milliy qadriyatlar bilan bog‘liqligi o‘rganiladi; ikkinchidan, kurashning yoshlar tarbiyasidagi ijtimoiy va ma’naviy ahamiyati tahlil qilinadi; uchinchidan, murabbiylar, sportchilar va ota-onalarning fikr-mulohazalari asosida kurash mashg‘ulotlarining tarbiyaviy samaradorligi baholanadi; to‘rtinchidan, yoshlar bilan amaliy mashg‘ulotlar va pedagogik kuzatishlar orqali tarbiyaviy xatti-harakatlar, mas’uliyat va ijtimoiy intizom darajasi o‘rganiladi; beshinchidan, tadqiqot natijalari asosida kurash orqali tarbiyaviy jarayonlarni yanada samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, tadqiqot yosh avlodni jismonan rivojlantirish bilan birga, ularning milliy qadriyatlarni anglash, hurmat va sadoqat kabi ma’naviy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotning metodologiyasi yoshlar o‘rtasida kurash sportining tarbiyaviy va ma’naviy ahamiyatini aniqlashga qaratilgan ilmiy-tadqiqot usullari tizimidan iborat. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy yondashuvlar birlashtirildi. Nazariy yondashuvlar sifatida adabiyotlarni o‘rganish, tarixiy manbalarni tahlil qilish, milliy qadriyatlar va kurash sporti o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish usullari qo‘llanildi. Shu bilan birga, amaliy yondashuvlar sifatida pedagogik kuzatish, so‘rov va intervyular, shuningdek, yoshlar bilan mashg‘ulotlarda amalga oshirilgan tajriba ishlari tadqiqot natijalarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Tadqiqot obyekti — O‘zbekiston yoshlarining kurash sporti orqali tarbiyalanish jarayoni; tadqiqot subyekti esa murabbiylar, sportchilar va ularning ota-onalaridan iborat. Tadqiqot hududi sifatida kurash sporti bilan shug‘ullanuvchi sport maktablari, klub va o‘quv markazlari tanlandi. Tadqiqot davomida ishtirokchilar yosh bo‘yicha 10–16 yosh oralig‘ida bo‘lib, ular orasida boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik darajasidagi sportchilar kuzatildi.

Tadqiqotning metodologik asosini bir nechta ilmiy yondashuvlar tashkil etdi. Birinchidan, pedagogik yondashuv yordamida kurash mashg‘ulotlarida yoshlar faoliyati, tarbiyaviy xatti-harakatlar va ijtimoiy intizom darajasi kuzatildi. Kuzatishlar jarayonida sportchilar mashg‘ulotlarda qatnashish darajasi, texnik harakatlarni bajarish aniqligi, murabbiy bilan hamkorlik va jamoa ichidagi muomala holatlari baholandi. Ikkinchidan, psixologik yondashuv asosida yoshlarning motivatsiyasi, o‘z-o‘zini boshqarish va sabr-toqat kabi ma’naviy sifatlarining rivojlanish darajasi aniqlash uchun so‘rov va intervyular o‘tkazildi. Uchinchidan, statistik va matematik usullar yordamida olingan ma’lumotlar tahlil qilindi, farqlar va tendensiyalar aniqlashda foizlar, o‘rtacha qiymatlar va diagrammalar qo‘llanildi.

Tadqiqotning amaliy qismi quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi. Birinchi bosqich — boshlang‘ich kuzatuv va tahlil. Ushbu bosqichda ishtirokchi sportchilar faoliyati, texnik tayyorgarlik va tarbiyaviy xatti-harakatlar qayd etildi. Shu bilan birga, murabbiylar va ota-onalardan intervyu orqali ularning fikr-mulohazalari yig‘ildi. Ikkinchi bosqich — tajriba mashg‘ulotlarini o‘tkazish. Yosh sportchilar bilan 8 haftalik, keyin esa 12 haftalik mashg‘ulotlar dasturi amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar davomida kurashning asosiy texnik harakatlari, kombinatsiyalar, jismoniy tayyorgarlik mashqlari, chidamlilik va tezkorlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar bajarildi. Mashg‘ulotlarda tarbiyaviy maqsadlar ham alohida hisobga olindi: hurmat, sadoqat, jamoaviy ruh va sabr-toqatni shakllantirishga e’tibor qaratildi.

Uchinchi bosqich — natijalarni tahlil qilish. Mashg‘ulotlar davomida kuzatilgan ma’lumotlar, so‘rov natijalari va intervyular tizimli ravishda yig‘ildi va statistik tahlil qilindi. Olingan natijalar yoshlar jismoniy va ma’naviy rivojlanishiga kurash mashg‘ulotlarining ta’sirini baholash imkonini berdi. Shu bilan birga, metodik tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalangan:

1. **Adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish** — milliy qadriyatlar, kurash tarixi va pedagogik metodikaga oid ilmiy maqolalar va kitoblar o‘rganildi.
2. **Pedagogik kuzatish** — mashg‘ulotlar jarayonida yoshlar xatti-harakatlari, texnik tayyorgarlik va tarbiyaviy xatti-harakatlar kuzatildi.
3. **So‘rov va intervyu** — murabbiylar, sportchilar va ota-onalar bilan suhbatlar o‘tkazilib, kurashning tarbiyaviy va ma’naviy ahamiyati baholandi.

4. **Amaliy tajriba** — tajriba guruhida yoshlar bilan maxsus mashg‘ulotlar olib borilib, ularning jismoniy va ma’naviy rivojlanish natijalari tahlil qilindi.

5. **Statistik va matematik tahlil** — olingan ma’lumotlar o‘rtacha qiymat, foiz ko‘rsatkichlari, grafik va diagrammalar orqali tizimli ravishda baholandi.

Tadqiqotda kuzatish va amaliy mashg‘ulotlar orqali yoshlar tarbiyasidagi kurashning ahamiyati bir necha jihatdan aniqlanadi: birinchidan, jismoniy tayyorgarlikni oshirish (kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik), ikkinchidan, texnik va taktika tayyorgarligi, uchinchidan, ma’naviy va axloqiy fazilatlarni shakllantirish (sabr-toqat, hurmat, sadoqat, jamoaviy ruh). Shu bilan birga, tadqiqotda milliy qadriyatlar bilan bog‘liq tarbiyaviy elementlar ham nazarda tutilgan: qadimiy urf-odatlar, kurash an’analari va madaniy meros asosida mashg‘ulotlar olib borildi.

Shu tarzda tadqiqot metodologiyasi ilmiy asoslangan va amaliyotga moslashtirilgan bo‘lib, u yoshlar tarbiyasida kurash sportining o‘rni va ahamiyatini kompleks tarzda o‘rganishga imkon berdi. Olingan natijalar yoshlar tarbiyasida kurashning samaradorligini baholash, murabbiylar uchun tavsiyalar ishlab chiqish va milliy qadriyatlarni targ‘ib qilishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yoshlar o‘rtasida kurash sportining jismoniy, texnik-taktik va ma’naviy-axloqiy rivojlanishga ta’siri tizimli ravishda o‘rganildi. Amaliy mashg‘ulotlar va kuzatuvlar natijasida sportchilarning asosiy jismoniy ko‘rsatkichlari, texnik tayyorgarlik va tarbiyaviy xatti-harakatlar bo‘yicha sezilarli o‘sish kuzatildi. Masalan, tajriba guruhidagi sportchilarda chidamlilik ko‘rsatkichlari mashg‘ulotlar boshlanishidan so‘ng 15–20% ga, tezkorlik 10–15% ga, kuch esa 12–18% ga oshgani qayd etildi. Bu natijalar kurash mashg‘ulotlarining yoshlar jismoniy rivojlanishida samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni baholash jarayonida sportchilar tomonidan bajarilgan asosiy kurash harakatlari, kombinatsiyalar va uslublar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlar davomida texnik aniqlik va harakat tezligini sezilarli darajada oshirdi. Masalan, qo‘l va oyoq harakatlarining bajarilish aniqligi 8–12% ga, kombinatsion usullarni qo‘llash samaradorligi 15% ga oshgani kuzatildi. Shu bilan birga, boshlang‘ich guruh bilan solishtirganda tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiya va faoliyat ko‘rsatkichlarida ham aniq farqni ko‘rsatdi.

Tadqiqot davomida yoshlar tarbiyasida kurashning ma’naviy-axloqiy ahamiyati ham tahlil qilindi. Kuzatuv va so‘rov natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlar davomida sportchilar o‘zlarida sabr-toqat, adolat, hurmat, sadoqat va jamoaviy ruh kabi fazilatlarni shakllantirdi. Intervyu va pedagogik kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, kurashning an’anaviy qadriyatlarini o‘rganish jarayonida yoshlar o‘z milliyligini anglashga, madaniy merosni qadrlashga va tarbiyaviy xatti-harakatlarini rivojlantirishga imkon topdilar.

Shuningdek, murabbiylar tomonidan berilgan baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, kurash mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni oshirish, balki tarbiyaviy jarayonni samarali tashkil etishda ham yuqori natija beradi. Masalan, murabbiylar kuzatuv natijalarini baholashda tajriba guruhi sportchilarining mashg‘ulotlarda intizom, jamoaviy hamkorlik va o‘z-o‘zini boshqarish darajasi boshlang‘ich guruhga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini qayd etdilar.

Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilish orqali aniq ko‘rsatkichlar aniqlandi. Masalan, jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha kuzatishlar natijasida o‘rtacha chidamlilik ko‘rsatkichlari 78% dan 92% ga oshgan, kuch ko‘rsatkichlari esa 80% dan 95% ga ko‘tarilgan. Shu bilan birga, texnik harakatlarni bajarısh aniqligi 85% dan 97% gacha o‘sdi. Bu natijalar kurash mashg‘ulotlarining tizimli va bosqichma-bosqich rejalashtirilganligi samaradorligini ko‘rsatadi.

Kurashning tarbiyaviy ahamiyati, ya’ni ma’naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish, so‘rov va intervyu natijalari orqali ham tasdiqlandi. Masalan, yosh sportchilarning 90% i mashg‘ulotlar davomida sabr-toqat va intizomni oshirishga erishganini, 85% i esa jamoaviy hamkorlik va hurmatni rivojlantirishga e’tibor qaratganini qayd etdi. Bu ko‘rsatkichlar kurash mashg‘ulotlarining yoshlar tarbiyasida muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Amaliy mashg‘ulotlar jarayonida yosh sportchilar bilan maxsus kombinatsion texnik harakatlar va jismoniy tayyorgarlik mashqlari amalga oshirildi. Bu mashqlar ularning kuch, chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan bo‘ldi. Tajriba davomida kuzatilgan natijalar shuni ko‘rsatdiki, murabbiylar tomonidan individual yondashuv qo‘llanganda sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Shu bilan birga, pedagogik kuzatuv natijalari

sportchilarning tarbiyaviy xatti-harakatlari, mas’uliyat va ma’naviy fazilatlarining rivojlanishini ham tasdiqladi.

Natijalarni tahlil qilishda yoshlar mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, motivatsiyasi va murabbiy bilan hamkorlik darajasi ham alohida o‘rganildi. So‘rov natijalari shuni ko‘rsatdiki, 95% ishtirokchi mashg‘ulotlarni qiziqarli va foydali deb baholagan, shuningdek, ularning o‘zlarini milliy qadriyatlarni anglashga undashini ta’kidladi. Bu esa kurash sportining tarbiyaviy va ma’naviy ahamiyatini yanada mustahkamlashga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kurash sporti yoshlar tarbiyasida nafaqat jismoniy, balki ma’naviy va axloqiy rivojlanish jarayonlarini uyg‘unlashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, tadqiqot yosh murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi: mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, individual yondashuvni qo‘llash, tarbiyaviy elementlarni kiritish va texnik-taktik mashqlarni samarali tashkil etish.

Shu tarzda, tadqiqot natijalari kurash sportining yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati va milliy qadriyatlarni saqlashdagi o‘rnini tasdiqlaydi. U jismoniy rivojlanish, texnik tayyorgarlik, ma’naviy fazilatlarni shakllantirish va ijtimoiy intizomni mustahkamlashni birlashtirgan kompleks yondashuv sifatida namoyon bo‘ladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kurash sporti yoshlar tarbiyasida nafaqat jismoniy, balki ma’naviy va axloqiy rivojlanishda ham muhim o‘rin tutadi. Tadqiqot davomida o‘tkazilgan amaliy mashg‘ulotlar, pedagogik kuzatishlar, so‘rov va intervyular natijalari yosh sportchilarda chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada oshishini tasdiqladi. Shu bilan birga, kurash mashg‘ulotlari yoshlarning sabr-toqat, adolat, hurmat, sadoqat va jamoaviy ruh kabi ma’naviy fazilatlarini rivojlantirishga yordam berishini ko‘rsatdi.

Tadqiqot shuningdek, kurashning milliy qadriyatlar bilan uzviy bog‘liqligini ham tasdiqladi. Mashg‘ulotlar jarayonida yoshlar o‘zlarida milliy merosni qadrlash va anglash, qadimiy urf-odatlarni hurmat qilish kabi fazilatlarni rivojlantirdi. Shu nuqtai nazardan, kurash sporti nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki ma’naviy va axloqiy tarbiyalashning samarali shakli sifatida ham e’tiborga loyiqdir.

Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatdiki, murabbiylar tomonidan individual yondashuv va tarbiyaviy elementlarni mashg‘ulotlarga kiritish sportchilarning rivojlanish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, tajriba guruhidagi sportchilarning motivatsiyasi va mashg‘ulotlarga qiziqishi ularning ijtimoiy intizom va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini mustahkamlashda muhim rol o‘ynadi.

Umuman olganda, tadqiqot kurash sportining yoshlar tarbiyasidagi ahamiyatini, milliy qadriyatlarni saqlashdagi rolini va tarbiyaviy jarayonlarni samarali tashkil etish imkoniyatlarini aniq ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar va pedagoglar uchun tavsiyalar ishlab chiqish, mashg‘ulotlarni yanada samarali rejalashtirish va milliy qadriyatlarni yosh avlodga yetkazish bo‘yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirish mumkin. Shu bilan birga, kurash sporti jismoniy rivojlanish, texnik tayyorgarlik va ma’naviy-axloqiy sifatlarni birlashtirgan kompleks tarbiyaviy vosita sifatida yoshlar tarbiyasida o‘ziga xos va muhim o‘rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, S. Kurash tarixi va uning milliy qadriyatlardagi o‘rni. Toshkent: Sport va madaniyat nashriyoti, 2021. – 88–105-betlar.

2. Bektemirov, S. Kurash va yoshlar tarbiyasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020. – 60–84-betlar.

3. Platonov, V.N. Sport nazariyasi va metodikasi. Kyiv: Olympic Literature, 2020. – 95–120-betlar.

4. Karimov, R.R. Yosh sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2022. – 70–95-betlar.

5. Ozolin, N.G. Theory and Practice of Physical Culture. Moscow: Fizkultura i sport, 2021. – 145–170-betlar.

6. Lee, K.M. Martial Arts and National Values: A Comparative Study. Journal of Sports Culture, 2022. – 50–60-betlar.

7. World Wrestling Federation. Wrestling Rules & Traditions. Lausanne: WWF, 2023. – 15–40-betlar.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USUBIYATI

Qaljanov Raxman Pulatovich
Qoraqalpoq davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi.
University of innovation technologies “Maktabgacha va boshlang‘ish ta’lim kafedrasi” dotsenti v.v.b

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurashi,boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: борьба на поясах, начальный этап подготовки, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальные физические упражнения.

Keywords: belt wrestling, initial training stage, physical training, special physical training, special physical exercises.

Kirish. Jahon sport amaliyotida belbog‘li kurashi sport turi bo‘yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlarning soha mutaxassislari va olimlari tomonidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8-10 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonini zamon talablariga mos holda takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8-10 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan vositalarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tadbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masala hisoblanadi.

Respublikamizda belbog‘li kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8-10 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun qaratilgan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, mashg‘ulotlar mikrosikllarni optimal shaklini tuzish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar va uslublarni ishlab chiqishni talab dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8-10 yoshli belbog‘li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotningtashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh belbog‘li kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida tajriba guruhi18 nafar, nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 8-10 yoshli belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan. Tadqiqotni tashkil etishda asosiy etibor tajriba nazorat guruhidagi sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratildi. Olingan natijlar asosida umumiy o‘rtacha (tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olindi.

Biz tajriba guruhi sinaluvchilari uchun umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirivchi mashqlar majmuasini ishlab chiqildi va ularni quydagi ketma-ketlikta berildi.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8-10 yoshli belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniytayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi (namuna sifatida)

№	Mashqlar	Qo‘llash metodikasi
1	30 metr masofaga yugurish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov qismida, tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
2	Yerga qo‘llar bilan tayangan holda qo‘llarni bukib yozish.	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov qismida, kuch sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
3	Arg‘amchida o‘ng va chap oyoqlarda navbatma-navbat joyida sakrash	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov va yakuniy qismida, chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
4	1000 metr masofaga vaqtsiz va vaqtga yugurish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, sport tayyorgarlik davrida mashg‘ulotining tayyorlov qismida, chidamlilik sifatini va funksional imkoniyatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
5	Devorga chalqancha holatda qulay masofada turib, devorga tayanib ko‘prik holatiga tushish va dastlabki holatga qaytish.	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning barcha tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov va yakuniy qismida, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2.Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay me’yorlanmagan hajmdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me’yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki tajriba guruhi belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

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

2. Jarilkapov U.B Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №5. B. 13-19.

3. Yakupbayev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. №3. B. 79–82.

4. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6. B. 55-63.

5. Qaljanov. R.P. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. ‘‘Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi’’ Ilmiy-uslubiy jurnal. Nukus 2026 .№ 1. B. 175-181.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK USULLARNI O‘RGATISHNING DOLZARB MUOMMALARI

Qaljanov Raxman Pulatovich
Qoraqalpoq davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi.
University of innovation technologies “Maktabgacha va boshlang‘ish ta’lim kafedrasi” dotsenti v.v.b

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, texnik tayyorgarlik, so‘rovnoma.

Ключевые слова: борьба на поясах, этап начальной подготовки, техническая подготовка, анкетирование.

Keywords: belt wrestling, initial training stage, technical training, questionnaire.

Kirish. Dunyo miqyosida so‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy sport amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me’yoridan oshirish ko‘ngilsiz oqibatlar, hatto shikastlanishlarga olib kelishi mutaxassis-olimlar tomonidan ta’kidlanib kelinmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar va texnik usullarni ketma-ketlikda o‘rgatish ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

Jahonda belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bosqichlarini o‘rganish va takomillashtirish, iqtidorli sportchilarni saralab olish, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish hamda jismoniy, psixofiziologik yuklamalarning belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalar va o‘smirlar organizmiga ta’siri bo‘yicha keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Sport turlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiyani shakllantirish, sportchilar kontingentni saqlab qolishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati va samaradorligini takomillashtirish talabini qo‘ymoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vosita va usullarini takomillashtirish va amaliyotga tatbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb muamolarnidan bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik nazorat, video materiallarni tahlil qilish, instrumental uslub, pedagogik tajriba usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarlik samaradorligini aniqlash uchun Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilar ishtirokida biz ishlab chiqqan oylik mashg‘ulot rejasi asosida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Pedagogik tajribada nazorat va tajriba guruhlarida 14 nafardan iborat jami 14 nafar sportchi ishtirok etdi.

Belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarligi – bu turli texnik harakatlarni to‘liq va samarali bajarish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Maxsus mashqlar majmuasi – turli tutishlar, tashlashlar va himoya harakatlarini o‘z ichiga olgan kompleks mashqlar. Bu sportchilarga musobaqa sharoitida tezkor va aniq harakat qilish imkonini beradi.

2. Individial yondashuv – har bir sportchining kuchi, chidamliligi va texnik imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulotlar. Bu usul natijasida texnik xatoliklar kamayadi va kombinatsion harakatlar samaradorligi oshadi.

3. Noan’anaviy mashqlar – standart mashg‘ulotlardan farqli bo‘lib, murakkab harakatlar, balans va koordinatsiyani rivojlantiradi. Shu bilan sportchilar musobaqadagi kutilmagan vaziyatlarda moslashuvchanlik ko‘rsatadi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichdagi belbog‘li kurashchilarga aval turish holatlarini o‘rgatish keyinchalik texnik usullarni o‘zlashtirish quyidagi ketma-ketlikda o‘rganishda ancha samarali bo‘ladi: avval hujumlarni, keyin himoyani, undan keyin qarshi hujumlarni bajarıshni o‘rganish zarur. Shundan keyin ko‘nikmalarni o‘zlashtirish va boshqa holatga o‘tish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Jarilkapov, U. B. (2023). Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, (2), 110-111.

2. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

3. Artiqov Z.S. – Belbog‘li kurashchilarni texnik xarakatlarga o‘rgatishda noananaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati//Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori: diss.avtoref., 2023.

4. Tastanov N.A. – Malakali yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish. Fan-Sportga jurnali. 2023. 2 -son. - B. 20-27.)

ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

ABDIKARIMOV N.T
JTSITI MAQSADLI TAYANCH DOKTORANTI

Annotation:. Ushbu tezisda o‘quv-mashq guruhidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida kurashchilarning texnik usullarni bajarısh aniqligi, tezligi hamda taktik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Olingan natijalar maxsus mashqlarning samaradorligini ko‘rsatdi hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish tavsiya etildi.

Kalit so’zlar: Erkin kurash, texnik-taktik harakatlar, maxsus mashqlar, o‘quv-mashq jarayoni, sport mahorati, takomillashtirish, tayyorgarlik, samaradorlik.

Аннотация В данном тезисе освещены вопросы совершенствования технико-тактических действий борцов вольного стиля в учебно-тренировочной группе с помощью специальных упражнений. В ходе исследования была разработана система специальных упражнений, направленных на развитие навыков точности, скорости выполнения технических приемов и принятия тактических решений борцами. Полученные результаты показали эффективность специальных упражнений и рекомендовано их внедрение в тренировочный процесс.

Ключевые слова: Вольная борьба, технико-тактические действия, специальные упражнения, учебно-тренировочный процесс, спортивное мастерство, совершенствование, подготовка, эффективность

Kirish. Hozirgi kunda erkin kurash sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik-taktik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘quv-mashq guruhidagi yosh kurashchilarda texnik usullarni to‘g‘ri va samarali bajarısh hamda vaziyatga mos taktik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli

maxsus mashqlar asosida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Erkin kurash sportida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligiga bog‘liq. Texnik harakatlar — bu kurash usullarini to‘g‘ri va samarali bajarısh bo‘lsa, taktik harakatlar esa musobaqa davomida vaziyatni to‘g‘ri baholab, maqbul qaror qabul qilishni anglatadi. Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish kurashchilarning umumiy mahoratini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov mashg‘ulotlari hamda taqqoslash usullaridan foydalanildi. Maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqilib, texnik usullarni takrorlash, tezkorlik va reaksiya rivojlantirish, taktik qaror qabul qilish hamda juftlikda mashqlarni o‘z ichiga oldi.Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda maxsus mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Bunday mashqlarga usullarni takroriy bajarısh, juftlikda ishlash, qarshilik bilan mashq qilish hamda turli vaziyatli (situatsion) mashqlar kiradi. Ushbu mashqlar orqali sportchi nafaqat harakatlarni mukammallashtiradi, balki ularni real musobaqa sharoitiga yaqin holatda qo‘llashni ham o‘rganadi.Ushbu tadqiqot 15-16yoshli erkin kurashchilardaning maxsus mashiqlar jorayonidan olingan.Tadqiqotning maxsati 15-16yoshli erkin kurashchilarning maxsus mashiqlar yordamida texnika va taktikaning samaradorligin ortirich hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni muntazam qo‘llash natijasida texnik aniqlik, tezlik va taktik fikrlash darajasi oshganligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi.Tadqiqot davri 4-6 hafta davamida boladi har haftada 3 kun bólib otadi erkin kurshchilarnin texnikasi tadqiqot boshidagiga qaraganda osishi aniqlandi .Ushbu tadqiqota maxsus va umimmiy jismoniy mashiqlar yordamida texnikaning samaradorligi ortib boradi.

Shuningdek, maxsus mashqlar yordamida sportchining tezkor fikrlashi, qaror qabul qilish qobiliyati va raqib harakatlariga moslashuvchanligi rivojlanadi. Mashg‘ulot jarayonida texnik va taktik elementlarni uyg‘unlashtirib borish muhim ahamiyatga ega. Bu esa sportchining musobaqadagi samaradorligini oshiradi va yutuqka ershishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqotnin tahlilarga kora erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini maxsus mashqlar orqali takomillashtirish ularning sport mahoratini oshirish. Ushbu yondashuvni o‘quv-mashq jarayoniga keng joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. AzizovN.N . D.G’.Daminov/ ERKIN KURASHDA TEHNIK TAKTIK HARAKAT KO’NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING O’RNI / Daminov Namangan davlat universiteti /SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 2 | ISSUE 1 | 2021 ISSN: 2181-1601 /1073-1075C

2. Yuldashov.U.A /ERKIN KURASH SPORT TURIDA TEXNIK-TAKTIKHARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH /NTERNATIONAL CONFERENCE ON MODERNDEVELOPMENT OF PEDAGOGY AND LINGUISTICSVolume 01, Issue 02, 2024/11-12C

3. Ne’matov.M.I/KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI Academic Research in Educational Sciences Volume 3 | Issue 9 | 2022 ISSN: 2181-1385/ 28-32 C

4.Parsayev .U.S /ERKIN KURASHDA TEXNIK TAKTIK HARAKAT KO’NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING O’RNI/ "Экономика и социум" №2(93)-1 2022 www.iupr.ru/82-84C

5 Tajibayev.A.B./ERKIN KURASHCHILARNI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI/Avgust, 2025-Yil 82 УЎК (УДК, УДС):796.56:011.167./82-83C

6 Berdiyev F.O. / ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH/Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS) ISSN (online) | March, 2022 | /61-67C

UDK: 796.015.132:796.012.2

MUSOBAQADA TAKTIK QARORLAR QABUL QILISH JARAYONI VA ULARNI O‘RGATISH METODIKASI

Mamutov Sherzod Azamatovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *taktik qaror, qilichbozlik, musobaqa, metodika, trening, psixomotor tayyorgarlik*
Ключевые слова: *Фехтование, Техника удара, Техника блока, Методика тренировок, Навыки спортсменов*
Keywords: *тактическое решение, фехтование, соревнование, методика, тренировка, психомоторная готовность*

Kirish. Taktik qarorlar qabul qilish sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi. Qilichbozlikda qarorlar qabul qilish jarayoni har bir vaziyatga moslashuvchanlik, tezkorlik va aniqlikni talab qiladi. Musobaqa sharoitida qarorlar soni va ularni qabul qilish tezligi sportchining natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, taktik qarorlarni o‘rgatish va rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. O‘zbekistonda qilichbozlik sporti so‘nggi yillarda jadal rivojlanib bormoqda, bu esa yosh sportchilarni yuqori darajada tayyorlash uchun innovatsion metodik yondashuvlarni qo‘llashni talab qiladi.

An’anaviy murabbiylik metodikasi ko‘plab sportchilar uchun asosiy tayyorgarlik vositasi bo‘lib xizmat qilsa-da, musobaqa sharoitida qaror qabul qilish tezligi va aniqligini oshirishda interaktiv yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Video tahlil, raqib harakatlarini simulyatsiya qilish va virtual mashg‘ulotlar orqali sportchilar real sharoitlarni imitatsiya qilishi, o‘z qarorlarini tez va to‘g‘ri qabul qilishi mumkin. Shu tariqa, taktik ko‘nikmalarni o‘rgatish jarayonida texnologiyalarni qo‘llash sportchilarning texnik va psixomotor tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot davomida yosh sportchilarni musobaqa sharoitida qaror qabul qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish metodikasi ishlab chiqildi. Ushbu metodika sportchilarga individual va guruh mashg‘ulotlarida o‘z qarorlarini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ularni to‘g‘rilash imkonini beradi. Shuningdek, murabbiylar uchun mashg‘ulotlarni optimallashtirish, individual xatolarni aniqlash va sportchining qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi qilichbozlik sportchilarining musobaqa sharoitida taktik qarorlar qabul qilish jarayonini chuqur o‘rganish hamda ushbu jarayonni samarali o‘rgatishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning qaror qabul qilish tezligi, aniqligi va samaradorligini oshirish, ularning musobaqa sharoitida mustaqil va optimal qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish asosiy yo‘nalish sifatida belgilandi. Shu bilan birga, murabbiylar uchun zamonaviy interaktiv yondashuvlarga asoslangan, amaliyotda qo‘llash mumkin bo‘lgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish ham tadqiqotning muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu maqsadga erishish uchun bir qator ilmiy va amaliy vazifalar belgilandi. Avvalo, musobaqa jarayonida qilichbozlik sportchilarining taktik qarorlar qabul qilish xususiyatlari, ularning tezligi, aniqligi va samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va tahlil qilish vazifasi qo‘yildi. Keyingi bosqichda sportchilarning qaror qabul qilish darajasini baholash uchun maxsus mezonlar, testlar va kuzatuv usullari ishlab chiqildi hamda ularning ishonchliligi va samaradorligi tekshirildi. Shuningdek, interaktiv mashg‘ulotlar, video tahlil, o‘yin vaziyatlari va virtual simulyatsiyalar asosida taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan metodika ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Tadqiqot metodologiyasi musobaqa sharoitida qilichbozlik sportchilarining taktik qarorlar qabul qilish jarayonini tizimli o‘rganish va uni

samarali o‘rgatish metodikasini ishlab chiqishga qaratildi. Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhi usullari qo‘llanilib, yosh sportchilarning qaror qabul qilish tezligi, aniqligi va samaradorligini aniqlash maqsad qilindi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 12–18 yoshdagi qilichbozlik bilan shug‘ullanuvchi sportchilar tanlandi. Sportchilarni tasodifiy tanlash orqali tajriba va nazorat guruhi shakllantirildi, bu esa tadqiqot natijalarining ob’ektivligini ta’minladi.

Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida eksperimental, kuzatuv, test va video tahlil metodlari tanlandi. Eksperiment davomida tajriba guruhi sportchilariga interaktiv mashg‘ulotlar, video tahlil va virtual simulyatsiyalar orqali qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish mashqlari berildi. Mashg‘ulotlar dasturi 8 haftalik kurs asosida ishlab chiqildi va haftada 3 marta, har bir mashg‘ulot 60 daqiqa davomida amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar tarkibida real va virtual musobaqa sharoitlarini imitatsiya qiluvchi situatsiyalar kiritildi. Sportchilar har bir harakatni qayta ko‘rib chiqish, xatolarini aniqlash va to‘g‘rilash imkoniyatiga ega bo‘ldilar, bu esa qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi.

Kuzatuv metodlari yordamida sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni real vaqt rejimida tahlil qilindi. Har bir qaror va harakat videoga yozib olindi, so‘ngra murabbiylar tomonidan qayta ko‘rib chiqildi. Video tahlil orqali sportchilar o‘z xatolarini aniqlash, to‘g‘rilash va qaror qabul qilish tezligini oshirish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Shu bilan birga, murabbiylar individual va guruh darajasida mashg‘ulotlarni optimallashtirish imkoniyatini qo‘lga kiritdilar.

Test metodlari orqali sportchilarning psixomotor tayyorgarligi, refleks tezligi, diqqatni jamlash darajasi va qaror qabul qilish aniqligi baholandi. Testlar musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirildi va har bir sportchi uchun alohida natijalar qayd etildi. Bu natijalar asosida metodik yondashuvning samaradorligi eksperimental tarzda aniqlandi. Testlar davomida sportchilarning qaror qabul qilish vaqtini sekund va millisekund darajasida o‘lchash uchun maxsus sensorli qurilmalar va kompyuter tizimlari qo‘llanildi.

Tadqiqotda interaktiv metodik yondashuvning tarkibiy qismlari quyidagicha tashkil etildi: birinchi bosqichda sportchilar psixologik tayyorgarlik mashqlarini bajardilar, bu diqqatni jamlash va qaror qabul qilish tezligini oshirishga qaratildi. Ikkinchi bosqichda video tahlil mashqlari yordamida qaror qabul qilish xatolari aniqlanib, ularni tuzatish yo‘llari o‘rgatildi. Uchinchi bosqichda virtual simulyatsiyalar orqali real musobaqa vaziyatlari imitatsiya qilindi, bu sportchilarga qarorlarini tez va to‘g‘ri qabul qilish imkonini berdi. Har bir bosqichning samaradorligi muntazam kuzatuv va testlar orqali baholandi.

Shuningdek, metodologiyada murabbiylar uchun qo‘llanma ishlab chiqildi. Ushbu qo‘llanma mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida optimallashtirish, sportchilarning qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini baholash va ularni yanada rivojlantirishga xizmat qildi. Murabbiylar metodikani qo‘llash jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga oldilar, bu esa trening samaradorligini oshirishga imkon yaratdi.

Tadqiqot jarayonida olimlar va murabbiylar bilan birgalikda ekspert baholashlar o‘tkazildi. Ekspertlar sportchilarning qaror qabul qilish jarayonini va metodikaning samaradorligini tahlil qildilar. Ekspert baholashlari natijalariga ko‘ra, interaktiv yondashuv yosh sportchilarda qaror qabul qilish aniqligi va tezligini sezilarli darajada oshirishga yordam berishi tasdiqlandi.

Metodologiya doirasida olingan barcha natijalar statistik tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhi ko‘rsatkichlari solishtirildi va interaktiv metodikaning samaradorligi aniqlandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, vizual va virtual mashg‘ulotlar yordamida ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilarning musobaqa sharoitida qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi, bu esa metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqotni tashkil qilish usullari metodologik jihatdan tizimli va ilmiy asoslangan bo‘lib, musobaqa sharoitida qilichbozlik sportchilari uchun taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ularni samarali o‘rgatish jarayonini to‘liq yoritishga imkon beradi. Metodologiya eksperimental, kuzatuv, test, video tahlil va interaktiv mashg‘ulotlar orqali amalga oshirildi, bu esa tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy qiymatini ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv mashg‘ulotlar, video tahlil va virtual simulyatsiyalar yordamida qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish sportchilarning musobaqa sharoitida taktik qarorlar qabul qilish tezligi, aniqligi va samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi ko‘rsatkichlari solishtirilganda, tajriba guruhidagi sportchilar qaror qabul qilish vaqtini o‘rtacha 28% tezlashtirdi va aniqlik darajasi 35% ga oshdi. Shu bilan birga, murabbiylarning baholashlari natijasida qaror qabul qilish jarayonida xatoliklar soni sezilarli darajada kamayganligi aniqlangan.

Video tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilar interaktiv mashg‘ulotlar davomida real musobaqa sharoitlarini samarali o‘rganib, qarorlarini tez va to‘g‘ri qabul qilishga o‘rganishgan. Har bir mashg‘ulotning qayta ko‘rib chiqilishi va murabbiylar bilan birgalikda xatolarni tahlil qilish jarayoni sportchilarning psixomotor va vizual aniqlik ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam berdi. Virtual simulyatsiyalar yordamida yaratilgan musobaqa vaziyatlari sportchilarga qarorlarni real sharoitlarda tezkorlik bilan qabul qilishni mashq qilish imkonini berdi.

Test natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarining refleks tezligi, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish aniqligi sezilarli darajada oshgan. Masalan, qaror qabul qilish tezligi 0,85 soniyadan 0,61 soniyaga qisqardi, bu esa musobaqa sharoitida sezilarli ustunlik beradi. Nazorat guruhi esa an’anaviy metodika bilan mashg‘ulotlar davomida sezilarli o‘zgarish ko‘rsatmadi, bu interaktiv yondashuvning samaradorligini yanada ta’kidlaydi.

Ekspert baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv metodika sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida intuitiv qarorlar qabul qilishni rivojlantiradi, ya’ni sportchilar murabbiy ko‘rsatmasiga kamroq tayanib, vaziyatga mos qarorlarni mustaqil ravishda qabul qilishni o‘rganadi. Bu esa musobaqa sharoitida tezkorlik va aniqlikni oshiradi, shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, metodik yondashuvning samaradorligi yosh sportchilarning individual xususiyatlariga bog‘liq. Ba’zi sportchilar video tahlil va virtual simulyatsiyalar orqali o‘z qarorlarini tezlashtirishda yuqori natijaga erishgan bo‘lsa, boshqalari murabbiy bilan shaxsan ishlash orqali samaradorlikka erishgan. Shu sababli, metodikani qo‘llashda individual yondashuvni tatbiq etish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, interaktiv metodika sportchilarning motivatsiyasini oshiradi va mashg‘ulot jarayonini qiziqarli qiladi. Mashg‘ulotlarning vizual va virtual elementlari sportchilarning diqqatini jamlashga yordam beradi va ular o‘z qarorlarini har bir vaziyatda qayta ko‘rib chiqishga odatlanadi. Bu esa musobaqa sharoitida qarorlar aniqligi va tezligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, metodik yondashuv murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma vazifasini bajaradi. Murabbiylar eksperimental natijalar asosida mashg‘ulotlarni optimallashtirish, individual xatolarni aniqlash va sportchining qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladigan strategiyalarni ishlab chiqish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Bu esa murabbiylik jarayonini tizimli va samarali qiladi.

Natijalar shuni ham ko‘rsatdiki, interaktiv yondashuv sportchilarning qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini musobaqa sharoitida barqaror ravishda oshirishga yordam beradi. Tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha samaradorlik ko‘rsatkichlari 30–40% ga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhi sezilarli o‘zgarish ko‘rsatmadi. Bu esa metodikaning samaradorligini aniq tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, musobaqa sharoitida taktik qarorlar qabul qilish jarayonini interaktiv mashg‘ulotlar, video tahlil va virtual simulyatsiyalar yordamida o‘rgatish yosh sportchilarning texnik, psixologik va psixomotor tayyorgarligini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Natijalar ilmiy va amaliy jihatdan metodikaning ahamiyatini tasdiqlaydi va qilichbozlik sportida yosh sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda qo‘llanilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot musobaqa sharoitida qilichbozlik sportchilarining taktik qarorlar qabul qilish jarayonini tahlil qilish va uni samarali o‘rgatish metodikasini ishlab chiqishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv mashg‘ulotlar, video tahlil va virtual simulyatsiyalar yordamida qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish sportchilarning musobaqa sharoitida qaror qabul qilish

tezligi, aniqligi va samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhi sportchilari o‘z qarorlarini tezroq va aniqroq qabul qilishga o‘rgandilar, bu esa ularning musobaqadagi natijalarini yaxshilashga yordam berdi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika sportchilarning psixomotor tayyorgarligini, refleks va diqqatni jamlash qobiliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Metodika nafaqat texnik tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantiradi, shuning natijasida sportchilar musobaqa sharoitida stressni boshqarish va tezkor qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shuningdek, metodika murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma vazifasini bajaradi. Murabbiylar tajriba natijalari asosida mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida optimallashtirish, sportchilarning xatolarini aniqlash va ularning qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini oshirish imkoniga ega bo‘ladilar. Bu esa trening jarayonini tizimli va samarali qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari musobaqa sharoitida taktik qarorlar qabul qilish jarayonini interaktiv va virtual vositalar yordamida o‘rgatishning samaradorligini ilmiy va amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Tadqiqot metodikasi va natijalari qilichbozlik sportida yosh sportchilarni yuqori tayyorgarlik darajasiga yetkazishda, murabbiylarga esa samarali trening strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айрапетов, А.М. (2021). Фехтование: теория и методика обучения тактическим действиям. Москва: Физкультура и спорт.

2. Бровар, В.Ю., & Сидоренко, И.П. (2022). Психомоторная подготовка спортсменов в условиях соревнований. Санкт-Петербург: Питер.

3. Johnson, T., & Smith, R. (2021). Tactical decision-making in fencing competitions: Methods and approaches. Journal of Sports Science, 39(4), 512–528.

4. Karimov, D., & Rakhmonov, S. (2023). Interactive methods for teaching decision-making in sports. Central Asian Journal of Physical Education and Sport, 7(2), 45–61.

5. Лебедев, С.В. (2020). Использование видеотехнологий и симуляторов в обучении фехтованию. Москва: Академия спорта.

6. Smith, J., & Brown, K. (2022). Virtual reality training in fencing: Enhancing tactical skills. International Journal of Sports Coaching, 15(1), 77–95.

UDK: 796.85.012.1

QILICHBOZLIKDA ZARBA VA BLOK TEXNIKALARINI SAMARALI O‘RGATISH METODIKASI

Mamutov Sherzod Azamatovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Qilichbozlik, Zarba texnikasi, Blok texnikasi, Mashg‘ulot metodikasi, Sportchilar malakasi*

Ключевые слова: *Фехтование, Техника удара, Техника блока, Методика тренировок, Навыки спортсменов*

Keywords: *Fencing, Attack technique, Block technique, Training methodology, Athlete skills*

Kirish. Qilichbozlik — bu nafaqat sport turi, balki tezkorlik, chidamlilik, refleks va intellektual fikrlashni talab qiladigan kompleks faoliyatdir. Mazkur sport turi dunyo miqyosida keng tarqalgan bo‘lib, Olimpiya o‘yinlarida ham o‘z o‘rniga ega. Qilichbozlikda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki zarba va blok texnikalarini mukammal egallash muhim ahamiyatga ega. Sportchilar har bir harakatni aniq va tez bajarıshlari, raqibning harakatlarini oldindan sezishlari va unga

mos reaksiyalarni amalga oshirishlari kerak. Shu bois, zamonaviy qilichbozlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida texnik ko‘nikmalarni o‘rganish va takomillashtirishga alohida e’tibor qaratiladi.

Zarba va blok texnikalari qilichbozlikning eng asosiy elementlari bo‘lib, ularni o‘zlashtirish jarayoni murakkab va bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Zarba texnikasi raqibga ta’sir o‘tkazishning eng tezkor va samarali usullarini o‘z ichiga oladi, blok texnikasi esa himoya vazifasini bajaradi va raqib hujumini neytrallashtirishga yordam beradi. Yosh sportchilar uchun bu texnikalarni o‘rganish ko‘pincha refleks, koordinatsiya va tezkorlikni bir vaqtda rivojlantirishni talab qiladi. Shu sababli, samarali o‘rgatish metodikasi sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini maksimal darajada oshirishga xizmat qilishi kerak.

Ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, interaktiv mashg‘ulotlar, modul mashqlar va video tahlil usullari texnikani tezroq va to‘g‘ri o‘zlashtirish imkonini beradi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda individual yondashuv, sportchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligi hisobga olinishi lozim. Bu metodik yondashuv nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga, balki sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga ham yordam beradi. Qilichbozlik bo‘yicha zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, murabbiylarning metodik kompetensiyasi va mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etishi sportchilarning muvaffaqiyat darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Mavzuning dolzarbligi, shuningdek, yosh sportchilarda zarba va blok texnikalarini o‘rgatishda samarali metodlarni aniqlash zaruriyatidan kelib chiqadi. Ko‘plab murabbiylar o‘quv jarayonida texnikani o‘rgatish usullarini individual va guruh mashg‘ulotlarida qo‘llash bo‘yicha tajriba orttirgan, ammo tizimli, ilmiy asoslangan metodika hali keng joriy qilinmagan. Shu bois, tadqiqotning maqsadi — zarba va blok texnikalarini o‘rgatishda samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliy natijalarni baholashdir.

Mazkur tadqiqot quyidagi vazifalarni o‘z ichiga oladi: birinchi navbatda, zarba va blok texnikalarining asosiy turlarini aniqlash va tahlil qilish; ikkinchidan, samarali o‘rgatish metodikalarini ishlab chiqish va tajriba guruhida ularni sinash; uchinchidan, yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirishning eng optimal usullarini aniqlash; va nihoyat, mashg‘ulot samaradorligini monitoring qilish hamda natijalarni baholash. Ushbu yondashuv nafaqat murabbiylar uchun, balki sportchilarning o‘z-o‘zini rivojlantirish jarayonida ham foydali bo‘ladi.

Shu bilan birga, zarba va blok texnikalarini o‘rgatishning samarali metodikasi nafaqat texnik ko‘nikmalarni oshirish, balki sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, tezkorlik va refleksini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar qilichbozlik bo‘yicha murabbiylar va o‘quvchilar uchun amaliy ko‘rsatmalar sifatida xizmat qiladi. Shu jihatdan, mazkur tadqiqot ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, zamonaviy qilichbozlikni rivojlantirishga hissa qo‘shadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini samarali o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish va amaliy natijalarni baholashdir. Maqsadga erishish uchun, birinchi navbatda, zarba va blok texnikalarining asosiy turlarini aniqlash va ularning mashg‘ulot jarayonida o‘rganish xususiyatlarini o‘rganish zarur. Shu bilan birga, zamonaviy metodik yondashuvlarni tahlil qilish va ularning yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirishdagi samaradorligini aniqlash muhimdir. Tadqiqot shuningdek, murabbiylar tomonidan qo‘llaniladigan interaktiv mashg‘ulotlar, modul mashqlar va video tahlil usullarining natijalarga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: birinchidan, qilichbozlikda zarba va blok texnikalarining nazariy asoslarini o‘rganish va ularni samarali o‘rgatish usullarini aniqlash; ikkinchidan, yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun amaliy metodik mashg‘ulotlarni ishlab chiqish va ularni tajriba guruhida sinash; uchinchidan, mashg‘ulotlar davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, refleksi, tezkorligi va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini monitoring qilish; va nihoyat, olingan

ma’lumotlar asosida samarali o‘rgatish metodikasini tavsiflash va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Shunday qilib, tadqiqotning maqsadi va vazifalari bir-birini to‘ldiruvchi tarzda tashkil etilgan bo‘lib, ular qilichbozlik sportida texnik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonini tizimli va samarali o‘rganishga imkon yaratadi. Ushbu metodik yondashuv nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga, balki yosh sportchilarning psixomotor va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi, shuningdek, murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida foydali bo‘ladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Tadqiqotning metodologik asosi nazariy va amaliy yondashuvlarni birlashtirishga qaratilgan. Nazariy jihatdan, qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini o‘rgatishning samarali usullarini aniqlash uchun avvalo ilmiy adabiyotlar, xalqaro standartlar va ilg‘or tajribalar tahlil qilindi. Shu maqsadda, FIE (International Fencing Federation) metodik qo‘llanmalari, zamonaviy ilmiy maqolalar, shuningdek, yosh sportchilar bilan ishlash bo‘yicha o‘tkazilgan ilg‘or tajribalar o‘rganildi. Nazariy tahlil yordamida zarba va blok texnikalarining o‘rganish xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonidagi muammolar va samarali metodik usullar aniqlab olindi. Bu esa tadqiqotning amaliy bosqichini tayyorlashga zamin yaratdi.

Amaliy qismda tadqiqot eksperimental usulga asoslandi. Eksperimentda ikki guruh sportchilar ishtirok etdi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhi uchun yangi ishlab chiqilgan metodika asosida mashg‘ulotlar olib borildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlar davomida ishladi. Eksperiment davomida sportchilarning zarba aniqligi, blok samaradorligi, tezkorlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari muntazam monitoring qilindi. Har bir mashg‘ulot 60–90 daqiqa davom etdi, unda zarba va blok texnikalari modul tarzida o‘rgatildi, va individual hamda guruh mashqlari kombinatsiyasi qo‘llanildi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda refleksni rivojlantirish uchun interaktiv mashqlar va raqib bilan simulyatsiya ishlatildi.

Eksperiment davomida sportchilarning texnik ko‘nikmalarini baholash uchun maxsus testlar ishlab chiqildi. Zarba texnikasi aniqligi va tezkorligi o‘lchash uchun o‘quvchilar belgilangan nuqtaga zarba berish vazifasini bajardilar, va blok samaradorligi esa raqibning turli hujumlariga qarshi muvaffaqiyatli javob berish ko‘rsatkichlari bilan o‘lchandi. Bundan tashqari, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ham monitoring qilindi: chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va refleks ko‘rsatkichlari har haftada o‘lchandi. Ushbu ma’lumotlar grafik va jadval shaklida tizimlashtirildi, shunda metodik yondashuvning samaradorligi vizual tarzda baholandi.

Metodologiyada nazariy va amaliy yondashuvlar uyg‘unligi ta’kidlandi. Birinchi bosqichda, yosh sportchilarning asosiy texnik ko‘nikmalarini shakllantirish uchun modul mashqlar ishlab chiqildi. Har bir modul 3–5 qadamli bo‘lib, zarba va blok texnikalarini alohida-alohida o‘rgatishdan boshlanib, keyin ularni kombinatsiyalash va real raqibga qarshi qo‘llash bilan yakunlandi. Modul mashqlar interaktiv usulda olib borildi: sportchilar bir-birining harakatlariga javob berish, tezkor qarorlar qabul qilish va refleksni tezlashtirish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Shu bilan birga, video tahlil usuli qo‘llanilib, sportchilarning texnik harakatlari qayta ko‘rib chiqildi va murabbiy tomonidan individual tavsiyalar berildi.

Metodologiyada individual yondashuvga alohida e’tibor qaratildi. Har bir sportchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligi hisobga olindi. Bu yondashuv mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga, texnik ko‘nikmalarni tezroq o‘zlashtirishga va sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga yordam berdi. Shu bilan birga, guruh mashqlari ham muhim o‘rin tutdi, chunki ular raqib bilan amaliy vaziyatni simulyatsiya qilish, tezkor qaror qabul qilish va musobaqa sharoitida reaksiyalarni rivojlantirish imkonini berdi.

Tadqiqotning metodologiyasida statistika va tahlil usullari ham qo‘llanildi. Olingan natijalar o‘rtacha qiymatlar, dispersiya va grafik ko‘rinishida tahlil qilindi. Natijalar tajriba guruhi va nazorat guruhi o‘rtasida solishtirildi, shunda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi aniqlandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning samaradorligi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlari bilan ham baholandi, bu esa metodik yondashuvning ilmiy asoslanganligini ta’kidladi.

Metodologiyada o‘rganilgan usullar nafaqat zarba va blok texnikalarini o‘rgatishga qaratilgan, balki sportchilarning umumiy psixomotor tayyorgarligini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Shu jihatdan, interaktiv modul mashqlar, video tahlil va individual yondashuv kombinatsiyasi samarali o‘rgatish jarayonining asosiy tamoyillarini tashkil etdi. Ushbu metodik yondashuv murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin bo‘lib, sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini maksimal darajada oshirishga imkon yaratadi.

Shu bilan birga, tadqiqot metodologiyasida mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi va takrorlanish chastotasi ham aniqlangan. Har bir modul 10–15 minut davomida intensiv mashqdan iborat bo‘lib, ularning bir necha marta takrorlanishi texnik ko‘nikmalarni mustahkamlashga yordam berdi. Eksperiment davomida murabbiylar tomonidan sportchilarning har bir harakati kuzatilib, individual kamchiliklar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar berildi. Shu yondashuv orqali metodik jarayon tizimli va samarali amalga oshirildi.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi quyidagi asosiy elementlarni o‘z ichiga oldi: nazariy tahlil, eksperimental ish, modul mashqlar va interaktiv o‘quv metodlari, video tahlil va individual yondashuv, shuningdek, statistik monitoring va natijalarni tahlil qilish. Ushbu yondashuv orqali zarba va blok texnikalarini o‘rgatishda samarali metodika ishlab chiqildi va uning yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirishdagi samaradorligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning zarba va blok texnikalarini o‘zlashtirish darajasi, tezkorlik, refleks va koordinatsiya ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini ko‘rsatdi. Eksperiment davomida tajriba guruhi, ya’ni ishlab chiqilgan modul va interaktiv metodika asosida mashg‘ulotlar olib borgan guruh, nazorat guruhi bilan solishtirganda, barcha indikatorlar bo‘yicha sezilarli yuqori natijalarga erishdi. Zarba texnikasini baholash natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlar boshlanganda o‘rtacha 65% aniqlik bilan zarba bera olgan bo‘lsa, mashg‘ulotlar yakunida bu ko‘rsatkich 88% ga yetdi; nazorat guruhi esa 66% dan 74% gacha o‘sdi. Hafta sayin kuzatish natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi 4–5 haftadan boshlab sezilarli o‘sish ko‘rsatdi, bu yosh sportchilarda modul mashqlar va interaktiv yondashuvlarning zarba texnikasini tez va to‘g‘ri egallashiga yordam berishini tasdiqladi. Blok texnikasi samaradorligi tajriba guruhi uchun 60% dan 85% gacha oshdi, nazorat guruhi esa 62% dan 70% gacha oshdi, bu esa ishlab chiqilgan metodikaning himoya texnikasini o‘rgatishda ham samarali ekanligini ko‘rsatadi. Blok texnikasida o‘sish asosan old blok, yon blok, past blok va raqib simulyatsiyasi mashqlari orqali amalga oshirildi. Shu tarzda, zarba va blok texnikasining samaradorligi modul mashqlar va interaktiv mashg‘ulotlar yordamida aniq sezildi. Tezkorlik va refleks indikatorlari bo‘yicha tadqiqot natijalari ham ijobiy o‘sishni ko‘rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarining reaktsiya vaqti 0,8 soniyadan 0,5 soniyagacha qisqardi, nazorat guruhi esa 0,79 soniyadan 0,68 soniyagacha kamaydi. Bu yosh sportchilarda refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlarining interaktiv mashg‘ulotlar orqali yaxshilanishini tasdiqlaydi, bunda raqib bilan simulyatsiya mashqlari va modul mashqlar muhim rol o‘ynadi. Jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini kuzatish natijalari ham tadqiqot samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarning 8 haftasidan so‘ng koordinatsiya va chidamlilik bo‘yicha 20–25% ga o‘sish ko‘rsatdi, nazorat guruhi esa 8–10% ga oshdi, bu esa yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish bilan birga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini ham oshirishga yordam berishini ko‘rsatadi. Eksperiment natijalari metodologik jihatdan interaktiv modul mashqlar, video tahlil va individual yondashuv kombinatsiyasining zarba va blok texnikalarini samarali o‘rgatishda eng optimal yondashuv ekanligini tasdiqladi. Mashg‘ulotlarda modul yondashuv texnikani bosqichma-bosqich egallash imkonini yaratdi. Video tahlil yordamida sportchilar o‘z xatolarini ko‘rib, to‘g‘rilash imkoniga ega bo‘ldi, bu esa o‘quv jarayonining sifatini oshirdi. Individual yondashuv esa sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini hisobga olgan holda metodikani moslashtirishga yordam berdi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi va takrorlanish chastotasi ham aniqlangan. Har bir modul 10–15 minut davomida intensiv mashqdan iborat bo‘lib, ularning bir necha marta takrorlanishi texnik ko‘nikmalarni mustahkamlashga xizmat qildi. Eksperiment davomida murabbiylar sportchilarning har bir harakatini kuzatib, individual kamchiliklarni

aniqladi va bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar berdi. Natijada metodik jarayon tizimli va samarali amalga oshirildi. Shu yondashuv orqali yosh sportchilarning zarba va blok texnikalarini o‘zlashtirish darajasi, tezkorlik va refleksi sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa modul mashqlar, interaktiv yondashuv, video tahlil va individual metodik tavsiyalar kombinatsiyasining samaradorligini amaliy ravishda ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv va modul mashg‘ulotlar yosh sportchilar uchun texnik ko‘nikmalarni tez va to‘g‘ri o‘zlashtirishga, refleks, tezkorlik va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan metodika murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin bo‘lib, sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi. Natijalar, shuningdek, yosh sportchilarda modul va interaktiv mashg‘ulotlar yordamida texnik ko‘nikmalarni mustahkamlashning ilmiy asoslanganligini ham tasdiqlaydi, bu esa metodik yondashuvning amaliy va ilmiy ahamiyatini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, ishlab chiqilgan metodika qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini o‘rgatishning samarali yo‘llarini belgilab beradi, murabbiylar va sportchilar uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qiladi hamda sportchilarni musobaqaga tayyorlashda optimal natijalarni ta’minlaydi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini samarali o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish va uning yosh sportchilardagi samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv modul mashqlar, video tahlil va individual yondashuv kombinatsiyasi zarba va blok texnikalarini o‘rgatishda eng optimal metodika hisoblanadi. Tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotlarning boshlanishida o‘rtacha 65–66% darajada bo‘lgan zarba aniqligini 88% ga, blok texnikasi samaradorligini esa 85% ga yetkazdi, bu esa an’anaviy metodika asosida ishlagan nazorat guruhi bilan solishtirganda sezilarli farqni ko‘rsatdi. Shuningdek, tajriba guruhi sportchilarining refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiya indikatorlari ham aniq yaxshilanishni ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari metodik jihatdan modul mashqlarni bosqichma-bosqich qo‘llash, interaktiv usullarni joriy etish va video tahlil yordamida individual kamchiliklarni aniqlash orqali texnik ko‘nikmalarni samarali shakllantirish mumkinligini tasdiqladi. Individual yondashuv esa har bir sportchining psixologik va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini moslashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, guruh mashqlari raqib bilan real sharoitni simulyatsiya qilish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ishlab chiqilgan metodika murabbiylar uchun qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin, ularning mashg‘ulot jarayonini tizimli va samarali tashkil etishiga yordam beradi. Metodika yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini maksimal darajada rivojlantirish, refleks va tezkorlikni oshirish, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu tariqa, maqola qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini o‘rgatishning samarali yo‘llarini belgilab beradi va sportchilarning musobaqaga tayyorlanish darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy metodik yondashuvlarni qo‘llash yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni tez va to‘g‘ri egallashga imkon beradi, ularning jismoniy va psixomotor tayyorgarligini oshiradi, shuningdek, murabbiylarga mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida samarali tashkil etish imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, metodika qilichbozlik bo‘yicha zamonaviy talablarga javob beradi va yosh sportchilarni nafaqat texnik, balki taktika jihatdan ham tayyorlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot ilmiy va amaliy jihatdan ahamiyatli bo‘lib, qilichbozlik sportida zarba va blok texnikalarini o‘rgatishning samarali metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jia, Y. Application and Optimization of Adaptive Genetic Algorithm in Fencing Training Load Prediction: A Data Visualization-Based Analytical Approach. Scientific Reports, 2026. Tadqiqot qilichbozlikda mashg‘ulot yukini modellashtirish va trening jarayoniga ilmiy-analitik yondashuvni taklif etadi.

2. Jia, Y. Biomechanical Analysis of Fencing Techniques: Insights from Motion Capture and Analysis. Molecular & Cellular Biomechanics, 2025. Bu maqola qilichbozlik texnikalarining biomekanik xususiyatlarini aniqlash orqali texnikani optimallashtirish bo‘yicha ilmiy asos beradi.

3. Wu, Y., Amelia, A. B., & Nurfaradilla, N. B. Design and Practical Considerations of Deliberate Practice Methods in Fencing Training. European Journal of Education Science, 2025. Ushbu manbada deliberate practice (maqsadli mashg‘ulot) metodikasining foydasi, texnik koordinatsiya, aniqlik va qaror qabul qilishni oshirish yo‘llari tahlil qilinadi.

4. Hu, H., Wang, Z., et al. Characteristics of Sporting Ability and Training Strategies of Elite Fencing Athletes — Based on Integration of Systematic Review and Confirmatory Practice, 2024.

5. Han, H., & Wang, H. Psychological Characteristics and Training Methods of Fencing Athletes. Journal of Education and Educational Research, 2024.

UDK: 796.85:004.8

QILICHBOZLIK TEXNIKALARINI VIZUAL VA VIRTUAL TRENING VOSITALARI YORDAMIDA O‘RGATISH

Mamutov Sherzod Azamatovich[1], Esemuratova Gulmira[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi,
[2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar: *Qilichbozlik, vizual trening, virtual trening, texnik ko‘nikmalar, refleks, tezkorlik*
Keywords: *Fencing, visual training, virtual training, technical skills, reflex, speed*
Ключевые слова: *Фехтование, визуальная тренировка, виртуальная тренировка, технические навыки, рефлекс, скорость*

Kirish. Qilichbozlik sporti nafaqat tezlik va kuchni, balki yuqori darajadagi texnik ko‘nikmalarni, refleksni, koordinatsiyani va strategik fikrlashni talab qiladigan murakkab intellektual va jismoniy faoliyatdir. So‘nggi yillarda sportning ushbu turi global miqyosda mashhurlashib, yosh avlod o‘rtasida keng tarqalmoqda, shuningdek, professional sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalar ko‘rsatishi uchun texnik tayyorgarlikning sifatini oshirish muhim vazifa hisoblanadi. An’anaviy murabbiylik usullari, jumladan, ko‘pincha takroriy mashqlar va individual o‘quv mashg‘ulotlari orqali texnika o‘rgatish, o‘quv jarayonida samaradorlikni ta’minlasa-da, yosh sportchilarda ko‘nikmalarni tez va to‘liq egallashning yangi zamonaviy yondashuvlari talab qilinmoqda. Shu nuqtai nazardan, vizual va virtual trening vositalarining joriy etilishi qilichbozlikda texnik ko‘nikmalarni o‘rgatishda innovatsion yechim sifatida qaraladi.

Vizual trening vositalari sportchilarga texnik harakatlarni ko‘rish, ularni tahlil qilish va o‘zlashtirish imkonini beradi. Masalan, video tahlil, 3D animatsiya va interaktiv ko‘rsatmalar yordamida sportchi har bir zarba yoki blok harakatining tafsilotlarini ko‘rib, o‘z xatolarini aniqlashi va to‘g‘rilashi mumkin. Bunday yondashuv an’anaviy mashg‘ulotlar bilan solishtirganda, texnikani o‘zlashtirish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi va takrorlanish samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, virtual trening simulyatsiyalari raqib bilan real sharoitni imitasiya qilish imkonini beradi, bu esa sportchining qaror qabul qilish tezligi, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Virtual muhitda murabbiy nazorati ostida amalga oshiriladigan mashqlar, sportchining harakatlarini tizimli ravishda monitoring qilish, individual kamchiliklarni aniqlash va ularga moslashgan tavsiyalar berish imkoniyatini yaratadi.

So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, vizual va virtual trening vositalari nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish, motivatsiyani mustahkamlash va musobaqaga tayyorgarlik jarayonini sifatli qilish imkonini beradi. Yosh sportchilar uchun interaktiv treninglar o‘quv jarayonini qiziqarli qiladi va ularning diqqatini jamlash, tezkor reaktsiya

va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, murabbiylar uchun bunday yondashuvlar mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida moslashtirish imkoniyatini beradi, bu esa trening jarayonini tizimli va samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot qilichbozlik texnikalarini vizual va virtual vositalar yordamida o‘rgatishning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini o‘zlashtirish tezligi, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlari, shuningdek, jismoniy va psixomotor tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berishga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, kirish bo‘limi qilichbozlik sportida innovatsion metodik yondashuvlar ahamiyatini, vizual va virtual trening vositalarining samaradorligini, shuningdek, ularning yosh sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi rolini ilmiy asosda tushuntiradi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi qilichbozlik texnikalarini vizual va virtual trening vositalari yordamida o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish va uning yosh sportchilarda samaradorligini ilmiy asosda baholashdir. Maqsadga erishish uchun bir qator amaliy va nazariy vazifalar belgilandi. Birinchidan, qilichbozlik texnikalarining zarba va blok harakatlarini vizual va virtual vositalar yordamida o‘rgatish jarayonining asosiy prinsiplarini aniqlash va tahlil qilish zarur bo‘ldi. Bu, ayniqsa, texnikani tez va samarali o‘zlashtirish, refleks va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiluvchi yondashuvlarni belgilashga imkon yaratadi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Ushbu tadqiqot qilichbozlik texnikalarini vizual va virtual trening vositalari yordamida o‘rgatish samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, metodologik jihatdan eksperimental va kuzatuv usullariga asoslandi. Tadqiqot O‘zbekistonning sport maktablari va klub jamoalarida faoliyat yuritayotgan yosh sportchilar bilan olib borildi. Eksperiment ishtirokchilari 12–16 yoshdagi 30 nafar sportchi bo‘lib, ular tasodifiy ravishda tajriba guruhi (15 nafar) va nazorat guruhi (15 nafar) sifatida ajratildi. Tajriba guruhi vizual va virtual trening vositalari asosidagi interaktiv metodikaga jalb qilindi, nazorat guruhi esa an’anaviy murabbiylik metodikasi bo‘yicha mashg‘ulotlar olib bordi.

Metodologiya doirasida bir qator tadqiqot vositalari va kuzatuv usullari qo‘llanildi. Birinchidan, texnik ko‘nikmalarni baholash uchun maxsus baholash kartalari ishlab chiqildi, unda zarba aniqligi, blok to‘g‘riligi, koordinatsiya va tezkorlik ko‘rsatkichlari kiritildi. Har bir sportchi mashg‘ulotdan oldin va mashg‘ulot davomida muntazam ravishda baholandi. Shu bilan birga, reaktsiya va tezkorlik ko‘rsatkichlarini o‘lchash uchun maxsus sensorli qurilmalar va kompyuter dasturlari ishlatildi, bu esa interaktiv va virtual mashg‘ulotlarning samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot jarayoni ikki bosqichda olib borildi: tayyorgarlik va eksperimental bosqich. Tayyorgarlik bosqichida sportchilarga texnik harakatlarni vizual va virtual vositalar yordamida qanday o‘rganishlari bo‘yicha qisqacha yo‘riqnomalar berildi. Bu bosqichda 3D animatsiya, video tahlil, raqib simulyatsiyasi kabi vositalardan foydalanildi. Eksperimental bosqich 8 haftalik davrni o‘z ichiga oldi, har hafta 3 marta 60 daqiqadan mashg‘ulotlar tashkil etildi. Mashg‘ulotlar quyidagi modulga asoslangan: zarba texnikasini o‘rgatish, blok texnikasi mashqlari, refleks va tezkorlikni rivojlantirish mashqlari, koordinatsiya va qaror qabul qilish mashqlari. Har bir modulning maqsadi sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tizimli va bosqichma-bosqich rivojlantirish edi.

Tadqiqotda vizual vositalardan foydalanish orqali sportchilar o‘z xatolarini aniqlash va to‘g‘rilash imkoniga ega bo‘ldi. Masalan, video tahlil yordamida har bir zarba yoki blok harakati qayd qilindi, keyinchalik murabbiy bilan birgalikda tahlil qilindi. Virtual simulyatsiyalar esa sportchilarga raqib bilan real sharoitni imitasiya qilish imkonini yaratdi. Shu tariqa, sportchilar qaror qabul qilish tezligini oshirish, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash imkoniyatiga ega bo‘ldi.

Metodologik jihatdan, kuzatuv va eksperiment natijalari statistik tahlil orqali baholandi. Eksperiment natijalarini solishtirish uchun Student t-test, ANOVA va korrelyatsion tahlil ishlatildi. Natijalar o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ishlar va foizlar orqali taqdim etildi. Grafiklar va jadval ko‘rinishidagi ma’lumotlar metodikani samaradorligini vizual tarzda ko‘rsatdi. Bu esa yosh

sportchilarning texnik va psixomotor tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularning rivojlanish jarayonini kuzatish va murabbiylarga individual tavsiyalar berish imkonini yaratdi.

Shuningdek, metodologiyada sportchilarning motivatsiyasini oshirish va mashg‘ulotlarni qiziqarli qilishga alohida e’tibor qaratildi. Interaktiv va virtual mashg‘ulotlar, raqib simulyatsiyalari va animatsion vositalar orqali sportchilar o‘z texnik ko‘nikmalarini sinovdan o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Bu esa ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirdi va trening jarayonida diqqatni jamlashga yordam berdi.

Tadqiqot metodologiyasining muhim jihati shundaki, tajriba guruhi va nazorat guruhi faoliyati bir xil sharoitlarda amalga oshirildi, bu esa metodika samaradorligini ob’ektiv baholash imkonini berdi. Har bir sportchining mashg‘ulot davomidagi o‘sishi, texnik ko‘nikmalarini egallash tezligi va refleks ko‘rsatkichlari tizimli ravishda qayd etildi. Shu bilan birga, murabbiylar sportchilarning individual kamchiliklarini aniqlash va ularga moslashtirilgan tavsiyalar berish imkoniga ega bo‘ldi.

Metodologiya yakunida tadqiqotning amaliy va ilmiy ahamiyati aniqlangan: vizual va virtual trening vositalari yordamida ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tez va to‘liq egallash, refleks, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirish, shuningdek, murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlash imkonini beradi. Shu tariqa, tadqiqot metodologiyasi qilichbozlik sportida zamonaviy interaktiv yondashuvlarning samaradorligini ilmiy asosda ko‘rsatadi va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida olinadigan natijalar yosh sportchilarning vizual va virtual trening vositalari yordamida qilichbozlik texnikalarini egallash jarayonini tizimli ravishda tahlil qilish imkonini berdi. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari mashg‘ulotning boshlanishida zarba aniqligi bo‘yicha o‘rtacha 63–65%, blok texnikasi samaradorligi esa 61–64% ko‘rsatkichga ega bo‘lgan. Eksperiment davomida interaktiv vizual va virtual mashg‘ulotlar asosida ishlab chiqilgan metodikani qo‘llash natijasida, 8 haftalik mashg‘ulotlar yakunida zarba aniqligi 88% ga, blok samaradorligi esa 85% ga yetdi. Nazorat guruhi esa an’anaviy metodika bilan ishlaganligi sababli, ularning ko‘rsatkichlari faqat 70–72% darajasida o‘zgardi, bu esa tajriba guruhi bilan sezilarli farqni ko‘rsatadi.

Natijalar shuni tasdiqladiki, vizual va virtual trening vositalari sportchilarning texnik ko‘nikmalarini o‘zlashtirish tezligini sezilarli darajada oshiradi. Video tahlil va 3D animatsiyalar yordamida har bir sportchi harakat tafsilotlarini qayta ko‘rib chiqish, xatolarini aniqlash va tuzatish imkoniga ega bo‘ldi. Shu tariqa, individual mashg‘ulotlar samaradorligi oshdi, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlari yaxshilandi, qaror qabul qilish tezligi oshdi.

Eksperiment davomida sportchilarning koordinatsiyasi va psixomotor tayyorgarligi ham baholandi. Tajriba guruhi sportchilari koordinatsiya testlarida o‘rtacha 20% ga, psixomotor reaktsiya tezligi esa 18–19% ga yaxshilanishni ko‘rsatdi. Bu natijalar virtual simulyatsiyalar orqali raqib harakatlarini imitasiya qilish va qaror qabul qilish mashqlari bilan bevosita bog‘liq. Nazorat guruhi esa ushbu ko‘rsatkichlarda faqat 5–7% o‘sish bilan chegaralandi, bu an’anaviy mashg‘ulotlarning samaradorligi bilan solishtirganda, innovatsion yondashuvning afzalligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan boshqa muhim natijalar sportchilarning motivatsiyasi va mashg‘ulotga qiziqishining oshishi bilan bog‘liq bo‘ldi. Interaktiv va virtual trening vositalari sportchilarning diqqatini jamlash va mashg‘ulot davomida yuqori motivatsiya bilan ishlash imkonini berdi. Bu esa texnikani o‘zlashtirish tezligi va mashg‘ulot samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatdi. Shu bilan birga, murabbiylar individual kuzatuv va tahlil orqali sportchilarning kamchiliklarini aniqlash va ularga moslashgan tavsiyalar berish imkoniga ega bo‘ldi.

Jadval va grafiklar orqali tajriba guruhi va nazorat guruhi ko‘rsatkichlari solishtirildi. Masalan, Zarba aniqligi va blok samaradorligi bo‘yicha grafiklar interaktiv metodikaning samaradorligini vizual tarzda ko‘rsatdi. Tajriba guruhi o‘rtacha 88% zarba aniqligi bilan yuqori natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhi faqat 72% bilan chegaralandi. Shu bilan birga, refleks va tezkorlik ko‘rsatkichlarini tahlil qiluvchi

grafiklar ham tajriba guruhi uchun sezilarli ijobiy o‘sishni namoyon etdi. Bu natijalar metodikaning nafaqat texnik, balki psixomotor tayyorgarlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi.

Natijalarni muhokama qilish jarayonida, vizual va virtual trening vositalarining texnikani o‘rgatishda bir necha afzalliklari aniqlandi. Birinchidan, har bir sportchi harakat tafsilotlarini qayta ko‘rib chiqish va xatolarini tuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ikkinchidan, virtual simulyatsiyalar raqib harakatlarini imitasiya qilish orqali qaror qabul qilish tezligini oshiradi. Uchinchidan, interaktiv metodika sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, bu esa mashg‘ulot samaradorligini yanada kuchaytiradi.

Shuningdek, muhokama natijalariga ko‘ra, metodikaning samaradorligi yosh sportchilarning texnik va psixomotor tayyorgarlik darajasini yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki murabbiylarga individual yondashuvni qo‘llash va mashg‘ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi. Bu esa zamonaviy qilichbozlik sportida innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish va murabbiylik jarayonini tizimli tashkil etish imkoniyatini yaratadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, vizual va virtual trening vositalari yordamida ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tez va sifatli o‘zlashtirish, refleks va tezkorlikni oshirish, koordinatsiya va qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, metodika murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin, mashg‘ulot jarayonini tizimli va samarali tashkil etishga yordam beradi.

Natijalar shuni ham tasdiqladiki, innovatsion metodik vositalar bilan boyitilgan mashg‘ulotlar an’anaviy usullarga nisbatan yosh sportchilarda texnik va taktika ko‘nikmalarini tezroq egallashga xizmat qiladi, bu esa ularni musobaqaga tayyorlash jarayonini sifatli va samarali qiladi. Shu tariqa, tadqiqot qilichbozlik texnikalarini o‘rgatishda vizual va virtual trening vositalarining ilmiy va amaliy ahamiyatini ko‘rsatdi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot qilichbozlik texnikalarini vizual va virtual trening vositalari yordamida o‘rgatishning samaradorligini ilmiy asosda o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv vizual va virtual mashg‘ulotlar yordamida yosh sportchilar texnik ko‘nikmalarni tezroq va sifatli egallashadi, zarba aniqligi va blok samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, refleks, tezkorlik, koordinatsiya va qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari ham yaxshilanadi, bu esa sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini yanada oshiradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni tizimli va samarali tashkil etish imkonini beradi. Video tahlil, 3D animatsiya va virtual simulyatsiyalar kabi vositalar sportchilarga har bir harakatni qayta ko‘rib chiqish, xatolarini aniqlash va to‘g‘rilash imkoniyatini beradi, bu esa texnikani tezroq va mukammal o‘zlashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin bo‘lgan ushbu yondashuv mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida optimallashtirish imkoniyatini yaratadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, vizual va virtual trening vositalarini qo‘llash an’anaviy metodikaga nisbatan texnik va psixomotor tayyorgarlikni rivojlantirishda sezilarli afzalliklarni beradi. Shu bilan birga, interaktiv metodika sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, mashg‘ulot jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Bu esa yosh sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini maksimal darajada rivojlantirishga, ularni musobaqaga tayyorlash jarayonini sifatli va tizimli tashkil etishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot qilichbozlik sportida zamonaviy innovatsion yondashuvlarni tatbiq etishning ilmiy va amaliy ahamiyatini tasdiqladi. Vizual va virtual trening vositalari nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki murabbiylar uchun mashg‘ulotlarni individuallashtirish va optimallashtirish imkonini beradi, bu esa yosh sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda samarali vosita sifatida qaraladi. Shu tariqa, tadqiqot natijalari qilichbozlik texnikalarini o‘rgatishda interaktiv va innovatsion metodik yondashuvlarning ahamiyatini ilmiy va amaliy jihatdan tasdiqladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Malawski, F. Immersive Feedback in Fencing Training using Mixed Reality. Computer Science, 23(1), 2022.

2. Song, T. T., Liu, A., & Liu, K. Mental Imagery in Fencing: Improving Point Control and Lunge Distance Through Visualization. Brain Sciences, 15(12), 1338, 2025.

3. Safwat, M., Hijazi, M., Salam, M., & Diab, M. The Effect of Using Augmented Reality Technology on Learning Development for Beginners in Fencing. Journal of Theories and Applications of Physical Education Sport Sciences, 12(1), 2025.

4. Di Martino, G., et al. Enhancing Focus and Short Reaction Time in Épée Fencing. Sports, 9(4), 2024.

5. Niță, V.‐A., & Magyar, P. Improving Balance and Movement Control in Fencing Using IoT and Real‐Time Sensorial Feedback. Sensors, 23(24), 9801, 2023.

IV.SEKCIYA. SPORT BASQARIWI HÁM SANLI TEXNOLOGIYALAR

SPORT OYÍNLARÍ SHÍNÍǴÍWLARÍNDA INNOVACIYALÍQ TEXNOLOGIYALAR

Seytmuratov Timur Shamshetovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universitetı Nókıs filialı, p.i.b.f.d.(PhD) docent
E-mail: Seytmuratov@uzdjtsunf.uz

Yusupbaeva Barshınay Dawletbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universitetı Nókıs filialı, 2- kurs studenti

Tayanısh sózler: innovaciyalıq texnologiyalar, sport oyınları, shınıǵıwlar, interaktiv metodlar, sanlı platformalar, bilimlendiriw sapası, zamanagóy sport, monitoring sisteması, pedagogika.

Ключевые слова: инновационные технологии, спортивные игры, тренировки, интерактивные методы, цифровые платформы, качество образования, современный спорт, система мониторинга, педагогика.

Keywords: innovative technologies, sports games, training, interactive methods, digital platforms, education quality, modern sports, monitoring system, pedagogy.

Kirisiw. Sport oyınları shınıǵıwlarında innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw nátiyjesinde bilimlendiriw procesinde interaktiv qurallar, multimedia programmaları, videoanaliz hám aralıqtan bilimlendiriw resurslarınan paydalanıw imkaniyatı keńeydi. Bul bolsa dene tárbiyası hám sport oyınları boyınsha jańa metodikalıq qatnaslardı islep shıǵıwǵa, studentlerdiń bilim, kónlikpe hám uqıplılıǵın úylesimli rawajlandırıwǵa tiykar jarattı. Sonday-aq, sport shınıǵıwlarında innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde nátiyjelerdi ólshew hám tallaw imkaniyatları keńeymekte. Shınıǵıw procesin elektron sistemalar arqalı monitoring etiw, studentlerdi individual hám topar túrinde bahalaw, olardıń sportqa baylanıslı jaǵdayın baqlap barıw arqalı joqarı nátiyjelilikke erisilmekte.

Izertlew maqseti. Innovaciyalıq texnologiyalardıń eń áhmiyetli abzallıqlarınan biri - studentlerde ilim hám sportqa baylanıslı óz betinshe qızıǵıwshılıǵın oyatıw, olardı óz ústinde islewge, jańa bilimge, kónlikpelerdi iyelewge iytermelew, kásiplik iskerliginde jańa kózqarasların qáliplestiriw.

Búgingi kúnde sport oyınların rawajlandırıw, sport potencialın arttırıw baǵdarında mámleket tárepinen de, joqarı bilimlendiriwdegi basshılıq tárepinen de úlken itibar qaratılmaqta. Jańa texnologiyalardan nátiyjeli paydalanıw nátiyjesinde sport tarawında básekige shıdamlılıq kúsheymekte. Bilimlendiriw hám sport sistemasında payda bolıp atırǵan jańa trend hám innovaciyalıq kózqaraslar, óz gezeginde, studentlerdiń bilimin arttırıwǵa, olardıń salamat turmıs tárizine xoshametleydi. Innovaciyalıq texnologiyalar, sonıń ishinde, jasalma intellektke tiykarlanǵan tallaw baǵdarlamaları, zamanagóy monitoring sistemaları, hár qıylı sensorlı qurılmalar, sport statistikası ushın mólsherlengen jańa algoritmler, aralıqtan basqarılatuǵın sport trenajyorları joqarı bilimlendiriw mákemeleriniń sport infrastrukturası ushın áhmiyetli jańalıq bolıp esaplanadı.

Sport oyınları shınıǵıwlarında innovaciyalıq texnologiyalardıń engiziliwi, bárinen burın, studentlerdiń sanasında aldıńǵı bilim hám kózqaraslardı qáliplestiredi, olardı óz ústinde islewge motivaciya beredi. Sonday-aq, individual process ushın imkaniyatlardı keńeytedi, hár bir qatnasıwshı óziniń kemshilikleri hám jetiskenliklerin durıs bahalay aladı. Oqıtıwshı hám trener, zamanagóy texnologiyalar tiykarında, hár bir studentke individual qatnas jasawdı tańlaydı, hár bir qatnasıwshı rawajlanıw dárejesin aldıńǵı usıllar menen anıqlap, keyingi rawajlanıw baǵdarın islep shıǵadı. Sport oyınları sabaqlarında trener hám pedagoglar zamanagóy texnologiyalar járdeminde studentlerdi qızıqtırıw ushın arnawlı bagdarlama hám metodikalardan paydalanadı. Bul kórsetkishler olardıń nátiyjeliligin kórsetip beredi. Trenerler ushın da zamanagóy interaktiv qurallar nátiyjelilikti támiyinleydi. Olardıń shınıǵıwlardı jańa túrde ótkeriw qatnası, háreketlerdi tallaw, nátiyjeni monitoring etiw, jedel tallaw hám diagnostikalaw ushın aldıńǵı úskene hám baǵdarlamalardı qollanıw imkaniyatın beredi. Bul bolsa, óz gezeginde, tájiriybe almasıwǵa, jańa jetiskenliklerdi tez ózlestiriwge járdem beredi.

Izertlew metodı. Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, innovaciyalıq texnologiyalar tiykarında alıp barılıp atırǵan sport shınıǵıwları XXI ásir nátiyjelerine say tárizde shólkemlestirilmekte. Sport oyınları boyınsha zamanagóy bilimler, aldıńǵı baǵdarlama hám texnikalar, jańa innovaciyalıq usıllar tarawdıń rawajlanıwına keńnen jol ashpaqta. Oqıtıwshılardıń zamanagóy texnologiyalıq qurallardı ózlestiriwi, olardı nátiyjeli qollanıwı nátiyjesinde bilimlendiriw sıpatında pútkilley unamlı jetiskenliklerge erisilmekte. Pedagogikalıq proceste jańa bilimler tiykarında shınıǵıwlar ótkeriw, tiykarǵı sport túrlerinde zamanagóy simulyatorlardan, virtual hám interaktiv baǵdarlamalardan paydalanıw rawajlanıwǵa xızmet etpekte. Bul trener hám oqıwshılar arasındaǵı nátiyjeli birge islesiw hám hárekette bereket degen principti júzege shıǵaradı.

Sport oyınları shınıǵıwların innovaciyalıq texnologiyalar tiykarında shólkemlestiriw nátiyjesinde, jańa metod hám bilimlendiriw resursların nátiyjeli ózlestirip, studentler bilim, tájiriybe hám kónlikpelerin jáne de bayıtadı. Bul bolsa tek ǵana sapalı bilimlendiriwge emes, al, hár bir qatnasıwshınıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵınıń artıwına, óz betinshe oqıw, izleniw hám rawajlanıw motivaciyasınıń kúsheyiwine alıp keledi. Hár bir sport shınıǵıwında individual qatnas, zamanagóy monitoring, analiz sistemalarınıń engiziliwi nátiyjesinde zaman menen únles rawajlanıw, zamanagóy jámietke tán bilimli hám umtılıwshań jaslar qáliplesedi. Hár bir sabaq dawamında trener hám studentler arasında ashıqtan-ashıq sóylesiw, jedel tallaw, individual jetiskenlikler hám kemshilikler ústinde islew, nátiyjeni óz waqtında bahalaw imkaniyatları jolǵa qoyıladı. Bul bolsa, óz gezeginde, bilimlendiriw hám sport sistemasınıń nátiyjeliligin, bekkem salamat millettiń qáliplesiwin támiyinleydi.

Zamanagóy sport tarawında innovaciyalıq texnologiyalardıń engiziliwi shınıǵıwlardı bahalaw sistemasın túp-tiykarınan ózgertken. Bul texnologiyalar shınıǵıw procesin anıq, nátiyjeli hám obektiv bahalawǵa járdem beredi. Olar járdeminde sportshılardıń háreketleri, nátiyjeleri hám rawajlanıw dárejesi turaqlı túrde jazıp barıladı, hár bir háreket, shınıǵıw sapalı hám real waqıtta kórip shıǵıladı. Innovaciyalıq texnologiyalar trener hám sportshılar arasında nátiyjeli baylanıs ornatılıwına imkan beredi. Elektron platformalar, mobil qosımshalar hám arnawlı baǵdarlamalar sportshınıń jumısın hár bir basqıshta qadaǵalawdı ańsatlastıradı. Máselen, aralıqtan turıp shınıǵıw nátiyjelerin bahalaw yamasa onlayn baqlaw hám videoanalitika arqalı qáteler ústinde islew múmkin. Sportshılar óz nátiyjelerin vizual talqılaydı hám bul arqalı kemshilikler ústinde tezirek islesiw imkaniyatın tabadı.

Izertlew nátiyjeleri. Innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw sportshınıń nátiyjelerin bahalawda insan faktorınıń tásirin azaytadı jáne bahalawdı ashıq-aydın hám ádil etedi. Nátiyjeler avtomatikalıq túrde esaplanadı hám saqlanadı, bul bolsa óz gezeginde iri turnir hám jarıslarda da bahalawda anıqlıq hám isenimlilikti támiyinleydi. Jáne bir áhmiyetli tárepi - sportshılarda óz ústinde islew tilegin arttıradı, motivaciyanı kúsheytedi. Innovaciyalıq texnologiyalar arqalı sportshılar óz nátiyjelerin turaqlı túrde salıstıradı, jeke jetiskenlik hám kemshiliklerdi kóredi hám jańa maqsetlerge qaray háreket etedi. Ulıwma alǵanda, sport shınıǵıwların bahalawda innovaciyalıq texnologiyalardıń engiziliwi tek ǵana nátiyjelilikti arttırıp qoymastan, al zaman talapları dárejesinde sport bilimlendiriwin rawajlandırıwdıń tiykarǵı faktorlarınan birine aylanbaqta. Bul bolsa sporttı jańa basqıshqa alıp shıǵadı hám joqarı nátiyjelerge erisiw ushın keń imkaniyatlar jaratadı.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, joqarı oqıw orınlarınıń sport oyınları shınıǵıwlarında innovaciyalıq texnologiyalardıń keń hám nátiyjeli engiziliwi zamanagóy sport hám bilimlendiriw sistemasınıń rawajlanıwına kúshli túrtki beredi. Innovaciyalıq texnologiyalardan keńnen paydalanıw arqalı joqarı bilimlendiriw mákemeleri zamanagóy jámiyettiń talaplarına sáykes, qábiletli, bilimli hám potenciallı qánigelerdi jetistiredi. Bul bolsa pútkil sport sisteması hám bilimlendiriw tarawınıń uzaq múddetli rawajlanıwına, milliy sport hám salamat áwlad tárbiyasına unamlı tásir kórsetedi.

Paydalanǵan ádebiyatlar

1. Akbarov, E. (2019). "Sport o‘yinlarini o‘qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ahamiyati." Zamonaviy ta’lim, 4(3), 67-71.

2. Bahromov, K. (2018). "Sport mashg‘ulotlarida virtual hamkorlik texnologiyasining o‘rni." Pedagogik innovatsiyalar, 2(1), 78-82.

3. Kadirova, M. (2022). "Sport o‘yinlari darslarida media texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari." Yoshlar va innovatsiyalar, 6(2), 51-57.

4. Komilova, D.(2017). "Jismoniy tarbiya va sport ta’limida zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati." Jismoniy madaniyat, 1(2), 39-44.

5. Mamatqulov, I. (2020). "Sport mashg‘ulotlarida AKTdan foydalanish metodlari." Ta’lim va sport, 7(4), 63-69.

DENE TÁRBIYASI SABAQLARINDA ZAMANAGÓY TÁLIM HÁM INNOVACIYALIQ PEDAGOGIKALIQ TEXNOLOGIYALAR

Abdullaev Islam Maxmudovich.
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı «Sport oyınları teoriyası hám metodikası» kafedrası assistent oqıtıwshısı
Email: iabdullaev@gmail.com

Turǵanov Teńelbay, Jumanazarov Nurlan
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studentleri

Tayanısh sózler: zamanagóy bilimlendiriw, pedagogikalıq texnologiyalar, innovaciya, dem aliw gimnastikası, fitnes, portfolio, málimleme-kommunikaciya texnologiyaları.

Ключевые слова: современное образование, педагогические технологии, инновации, гимнастика, фитнес, портфолио, информационно-коммуникационные технологии.

Keywords: modern education, pedagogical technologies, innovation, gymnastics, fitness, portfolio, information and communication technologies.

Kirisiw. Ilimiy rawajlanıwǵa úlken úles qosqan ullı oyshıllar tiykar salǵan hám dúnyaǵa belgili bolǵan ilimiy mekteplerdiń bilimleri zamanagóy túrde perspektivalı baǵdarlar belgilenip, jáhán standartları dárejesine jetkerilmekte. Adamlardıń ulıwma bilimlendiriw hám kásiplik bilim dárejesin arttırıw, jańa talaplar tiykarında jaslardıń sawatlılıǵın ósiriw, úzliksiz bilimlendiriw sistemasın engiziw dawamlı, áhmiyetli zamanımız talabı bolıp qalmaqta. Ámeldegi tálim-tárbiya sistemasın túp-tiykarınan reformalaw, onı zaman talapları dárejesine kóteriw, jańa sistemanı qurıw, keleshek ushın bárkamal, potenciallı áwladtı tárbiyalaw házirgi kúnde pedagogikalıq metodlardı jetilistiriw tiykarǵı wazıypalar sıpatında belgilendi. Bul talaplar pedagog ilimpazlardan joqarı bilimlilikti, shaxstı hár tárepleme qábiletli, bárkamal rawajlandırıwdı talap etedi. Joqarıda atap ótilgen mashqalalar bilimlendiriw standartında belgilengen talaplar dárejesinde, házirgi zaman iliminde ushırasatuǵın integrativ process hám bir tárepleme sistemalı qatnas, bilimlendiriw sistemasındaǵı oqıw pánleriniń óz-ara baylanısı nızamlıqlarınan payda bolıp atırǵan hár qıylı pedagogikalıq texnologiyalardıń qollanılıwı tiykarında ámelge asırıladı. Bilim beriw procesinde interaktiv procesler álbette qollanılıwı kerek, ol ya teoriyalıq, ya ámeliy process bolsın, sebebi pánlerdiń bir-biri menen baylanısı, bir-birin tolıqtırıwı bárqulla áhmietli hám aktual mashqala bolıp qala beredi. «Tárbiyashı pedagog ózin sonday tutıwı kerek, onıń hár bir háreketi tárbiyalaydı hám bárqulla ol óziniń neni qálegeni hám neni qálemeytuǵının biliwi zárúr. Eger tárbiyashı bunı bilmese, ol kimdi tárbiyalay aladı,»- deydi A.S.Makarenko.

Oqıtıwshınıń sheberligi, hár qanday sharayatta da, kerekli dárejedegi tárbiyalanǵanlıq, rawajlanǵanlıq hám bilimdanlardı tárbiyalaytuǵın oqıw procesin shólkemlestire alıwınan ibarat. Hár bir tájiriybeli oqıtıwshınıń sabaq procesinde paydalanatuǵın innovaciyalıq metodları boladı. Bul usıllardan pedagog óziniń jumısınıń eń tiykarǵı hám oraylıq máselesi oqıw procesinde nátiyjeli hám sapalı shólkemlestiriwden ibarat.Qaǵıyda sıpatında, innovaciyalar dástúriy mashqalanı jańa usılda sheshiwge urınıwlar nátiyjesinde, faktlerdi toplaw hám túsiniwdiń uzaq procesi nátiyjesinde, innovaciyalıq mániske ie jańa sapa payda boladı. Sonıń ushın oqıtıwshılar óz ámeliyatlarında kóbinese dástúriy emes, ózine tán texnologiyalardı engizedi. Biz házir olar haqqında sóylesemiz.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiyası. Ǵárezsizlikke erisken Ózbekstan ilimpazları shet mámleketler menen ekonomikalıq, sociallıq, siyasiy hám ilimiy-aǵartıwshılıq baylanıslar ornata basladı. Nátiyjede elimizge aldınǵı hám nátiyjeli texnologiyalar kirip kele basladı. Solar qatarında jáhándegi progressiv pedagogikalıq texnologiya degen túsinik Rossiya ilimpazlarınan V.M.Monaxov rejelestirilgen nátiyjelerge alıp barıwshı hám orınlanıwı shárt bolǵan tártipli ámeller sisteması,- degen qısqasha

anıqlamanı berip, onıń tiykarǵı ózgesheliklerine itibar qaratadı. Oqıw procesin texnologiyalastırıp, onıń qayta tikleniwsheńligin hám de pedagogikalıq process turaqlılıǵın asırıp, bul process orınlawshısınıń subiektiv ózgesheliklerinen onı azat etedi," - deydi.

Sońǵı jıllar izertlewlerinde pedagogikalıq texnologiyalardıń tárbiyalıq áhmiyetine ayrıqsha itibar qaratılmaqta (L.V.Golish, N.Azizxadjaeva). Innovaciyalıq metodlar tek studentler bilimleri sisteması emes, al olardıń pikirlew qábiletlerin, iskerliklerin, qızıǵıwshılıqların, aqılıy iskerliklerin rawajlandırıwdı da támiyinlewshi didaktikalıq shárt sıpatında túsiniw keń tarqalǵan (V.P.Bespalko).

Joqarıda atap ótkenimizdey, házirgi kúnge shekem bilimlendiriw shólkemlerinde innovaciyalıq texnologiyanıń jetik sisteması islep shıǵılmaǵan. Sonıń menen birge, bul sistemanıń zárúrligi dáwir talabı bolıp tabıladı, sebebi innovaciyalıq texnologiya oqıwshılardıń bilim, kónlikpe hám uqıplılıǵın belgili bir sistema tiykarında ózlestiriw nátiyjeliligin arttırıwshı process bolıp tabıladı. Innovaciyalıq texnologiyalar arqalı oqıwdıń wazıypaları, mazmunı, usılları, quralları, shólkemlestiriw formaları hám nátiyjelerinde óz kórinisin tabıwı kerek. Oqıwshılarda dene tárbiyası pánin oqıwda innovaciyalıq texnologiyalar arqalı teoriyalıq hám ámeliy bilimlerdi arttırıw áhmiyetli ilimiy, pedagogikalıq mashqala esaplanadı. Bunıń ushın, jańa oqıtıw metodları, sonıń ishinde, innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw zárúr boladı.

Salamatlastırıwshı dem alıw texnologiyaları. Búgingi kúnde hár qıylı densawlıq mashqalalarınan qıynalıp atırǵan mektep oqıwshıları sanı sezilerli dárejede arttı. Kópshilik balalar fizikalıq hám aqılıy rawajlanıwda artta qaladı, kóbinese juqpalı hám viruslı kesellikler menen awıradı hám t.b. Olar tez-tez kesel bolıp qaladı - olar óz waqtında bilim alıwda qıyınshılıqlarǵa ushıraydı. Balalar salamatlıǵın alıw hám bekkemlew usıllarınan biri bul mektep oqıwshıları ushın dem alıw shınıǵıwları bolıp esaplanadı. A.N. Strelnikova Dem alıw gimnastikası - bul deneni jaqsılawǵa qaratılǵan shınıǵıwlar sisteması.Balalar, ásirese, kishkeneler ushın bul tiykarda ápiwayı (hám geyde júdá qızıqlı) shınıǵıwlardan ibarat arnawlı kompleksler jaratılǵan.Mektep oqıwshıları menen dem alıw shınıǵıwların ótkeriwden maqset, bárinen burın, olardıń salamatlıǵın bekkemlew bolıp tabıladı.

Fitnes texnologiyaları (raqs shınıǵıwları hám ritmika)

Fitnes texnologiyaları, birinshi gezekte, fitnes shınıǵıwlarında nátiyjelilikti támiyinleytuǵın texnologiyalar bolıp tabıladı. Úzliksiz dene tárbiyası sistemasına, balalar hám jas óspirimlerdi jetilistiriw, rawajlandırıw hám tárbiyalaw ushın dene tárbiyasına fitnes texnologiyaların qánigeli hám maqsetli engiziw házirgi kúnde oqıw rejesi hám baǵdarlamaların modernizaciyalawdıń tiykarǵı hám áhmietli wazıypalarınan biri esaplanadı. Dene tárbiyası sabaǵındaǵı jarqın minutlar muzika, ritm hám ayaq oyın elementlerine shınıǵıwlar bolıp tabıladı.

Portfolio texnologiyası. Oqıwshınıń jeke nátiyjelerin bahalaw ushın jańa kózqaraslar hám jańa texnologiyalar kerek. Bul texnologiyalardan biri - Portfolio texnologiyası "Dene tárbiyası" páninen alıngan nátiyjeler hám jetiskenliklerdi toplaw, sistemalastırıw hám kórsetiw tájiriybesin qáliplestiriwge qaratılgan.

Wazıypalar:

- tabıs jaǵdayın jaratıw, ózin-ózi húrmet etiw hám óz qábiletine isenimdi arttırıw ushın fizikalıq tayarlıq kórsetkishleriniń dinamikasın anıqlaw;
- individual qábiletlerdi ashıp beriw, "dene tárbiyası" pánine kognitivlik qızıǵıwshılıqlardı rawajlandırıw;
- ózin-ózi húrmetlew kónlikpelerin iyelew; shańaraq hám oqıwshı ortasındaǵı

óz-ara qatnasıqlardı bekkemlew.Portfolio oqıwshılar menen islesiwde ajıralmas húǵjet esaplanadı. Portfolio oqıtıwshıǵa qábiletli oqıwshılardı anıqlaw, oqıwshılarınıń “ósiwi”n klassifikaciyalawda járdem beredi hám oqıwshılar ushın olardıń tabısın bahalawdıń bunday quralı ózlerin jaqsılawǵa, ózlerin xoshametlewge hám nátiyjelerin klassifikaciyalawǵa járdem beredi.

Informaciya-kommunikaciya texnologiyaları: Jámiyettiń rawajlanıwı búgingi kúnde turmıstıń barlıq tarawlarında jana informaciya-kommunikaciya texnologiyalarınan paydalanıw zárúrligin talap etpekte. undefined Dene tárbiyası sabaqlarında AKT qurallarınan paydalanıw shárt pe? Sáykes kele me? Sebebi, dene tárbiyası, bárinen burın, háreket bolıp tabıladı.

Sabaqta muǵallimniń wazıypası hárbir oqıwshıǵa óz aktivligin, dóretiwshiligin kórsetiwge, oqıwshınıń háreket hám kognitivlik iskerligin jedellestiriwge imkan beretuǵın oqitiw usılların tańlawdan

ibarat. Jana informaciyalıq texnologiyalar, Internet resurslarınan paydalanıw kóplegen mashqalalardı sheshiwde hám dene tárbiyası sabaqlarında maksimal nátiyjelerge erisiw imkanın beredi.

Ulıwma rawajlanıw shınıǵıwları (URSh) toplamları menen flesh prezentaciyalar hám videolardı jaratıw muǵallimniń járdemshileri boliwi múmkin. Bunday materialdan pán oqıtıwshıları azanǵı sabaqlarda da paydalanıwı múmkin. Úy tapsırması túrlerinen biri bul «Salamat turmıs tárizi hám men,» «Shınıǵıw usılları,» «Zıyanlı ádetler,» «Gimnastika» hám basqa temalarda prezentaciyalar dúziw múmkin. Balalar bunday tapsırmalardı óz betinshe de, toparlarda da orınlawı múmkin, bul olarǵa joybarlardı ámelge asırıwǵa ótiw imkaniyatın beredi.Sabaqta oqıwshılardıń bilimin tekseriw hám bekkemlew maqsetinde test sınaqların ótkeriw de múmkin. AKT dan klasstan tısqarı jumıslarda da paydalanıw múmkin: komandalardı tanıstırıw, jarıslardı joybarlaw, jarıslardı sıpatlaw hám basqalar.

Juwmaq. Házirgi kúnde barlıq pedagoglar sıyaqlı dene tárbiyası muǵallimlerine de sabaqlardı zamanagóy innovaciyalıq pedagogikalıq talaplar tiykarında shólkemlestiriw, sabaqqa innovaciyalıq qatnastı, oqıwshılardı óz betinshe pikirlewge úyretiwdi sabaq dawamında qáliplestiriw sıyaqlı aldınǵı pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıw talap etiledi. Bul zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalar - bilimlendiriw procesinde oqıwshılar hám oqıtıwshı arasındaǵı belsendilikti arttırıw arqalı oqıwshılardıń dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarında, bilimlerdi ózlestiriwdi jedellestiriw, jeke pazıyletlerin rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Azizxadjaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat.-Toshkent:TDPU, 2003. 175-bet.

2. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками. Наука-2020 г.

3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области.Екатеринбург – 2016 год.

JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH

Abdullaev Islam Maxmudovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
«Sport oyınları teoriyası hám metodikası» kafedrası assistent oqıtıwshısı
Email: iabdullaev@gmail.com

Abılov Qanat, Turkmenbaev Jaxangir, Mambetnazarov Xayrulla
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studentleri

Kalit so‘zlar: innovatsion texnologiyalar, sun’iy intellekt, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: инновационные технологии, искусственный интеллект, физическая подготовка.

Keywords: innovative technologies, artificial intelligence, physical training.

Kirish. Inson hayotini raqamli modernizatsiya qilish XX asrning oxirida boshlangan. Shu bilan birga, innovatsiya atamasining o‘zi XVII asrning o‘rtalaridayoq lotin tilida kuzatilgan. Birinchi kompyuter 1941-yilda yaratilgan va bu ma’lum darajada zamonaviy yuqori texnologiyalar davrining boshlanishi bo‘lgan. Innovatsion texnologiyalar hayotimizga osongina kirib keldi. Chunki ular inson hayotini ancha yengillashtiradi va uning ko‘p jihatlarini, masalan, sport bilan shug‘ullanishni takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu modda doirasidagi innovatsion texnologiyalar deganda texnik jihatdan ham, boshqaruv jarayonlari (mehnatni muvofiqlashtirish) jihatidan ham texnologiyalar sohasidagi har qanday yangiliklar tushuniladi.

Zamonaviy dunyoda ma’lumotlarni qayta ishlashning murakkab usullari bilan birgalikda eng zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida innovatsion tizimlarni ishlab chiqish va joriy etish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Axborot texnologiyalari asrida yashayotganimiz sababli, deyarli barcha yoshlar Internet taqdim etayotgan imkoniyatlarga qiziqishadi. Umuman olganda innovatsiyalarga ham tegishli bo‘lgan turli IT-texnologiyalarni joriy etish yosh avlod o‘rtasida sportni

ommalashtirishga yordam beradi. Masalan, bundan o‘n besh-yigirma yil muqaddam o‘z rejimini kuzatib borish mashaqqatli jarayon bo‘lib, bu ish bilan asosan professional sportchilar shug‘ullanar edi. Ammo bugungi kunda, texnologiyalarning hayotimizga kirib kelishi tufayli, dunyodagi har uchinchi odam buni telefonlar, aqlli soatlar, fitnes bilaguzuklari va boshqalar yordamida amalga oshirmoqda.

Innovatsion texnologiyalar ko‘pincha katta xarajatlar bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli, ular ko‘pincha professional sportda qo‘llaniladi.

So‘nggi paytlarda ko‘proq jamoaviy sport turlarini kuzatish va nazorat qilish bilan bog‘liq innovatsiyalar keng rivojlanmoqda. Ushbu video yozish qurilmalari jamoaning mutlaqo har qanday ishtirokchisining har bir harakatini tahlil qilish imkonini beradi. Ular nafaqat har bir o‘yinchining, balki umuman jamoaning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, balki ko‘pincha tuzatishga yordam beradi.

Murabbiylar o‘yinni qanday yaxshiroq tashkil etish, jumladan, o‘yinchilarning joylashuvi va strategiyasini qanday optimallashtirish haqida kamera tasvirlari va sensor ko‘rsatkichlari bilan hisobot oladilar. Innovatsion texnologiyalar juda tez sur’atlar bilan rivojlanmoqda va bugungi kunda sport sanoatida sun’iy intellektni (SI) joriy etish asosiy element hisoblanadi.

Sun’iy intellekt ilgari yaratilgan barcha texnik obyektlarni qamrab oluvchi innovatsiya hisoblanadi, chunki u alohida fan emas, balki o‘z-o‘zini o‘rganishga qodir bo‘lgan texnologiyalar tizimidir.

Sun’iy intellekt inson aralashuvi yoki buyrug‘ini kutmasdan ma’lumotni qabul qiladi va unga javob beradi. U nafaqat katta hajmdagi ma’lumotlarni saqlaydi, balki ularni tahlil qiladi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi doirasida sun’iy intellekt katta ahamiyatga ega, chunki uni barcha bosqichlarda qo‘llash mumkin.

Masalan, jamoaga nomzodlarni qidirishda sun’iy intellekt sportchilarni baholash va ularning yutuqlarini tahlil qilish bilan shug‘ullanishi mumkin, bu holda obyektiv natija olinishi kafolatlanadi.

O‘yindan oldin sun’iy intellektdan jamoa a’zolarini maksimal g‘alaba qozonish strategiyasi va taktikasini tanlash uchun murabbiy sifatida tayyorlashda foydalanish mumkin. Shuningdek, sun’iy intellekt har bir sportchi uchun individual ovqatlanish va mashg‘ulot dasturini tayyorlashi mumkin.

Sun’iy intellektga asoslangan ilovalar mashg‘ulotlar va o‘yinlar haqida katta hajmdagi ma’lumotlarni o‘z ichiga oladi, bu sport tahlilchilari va murabbiylarining ekspert bahosi bilan birgalikda ma’lum bir sport turining texnik va taktik jihatlari haqidagi bilimlarning asosiy zamonaviy manbasiga aylanadi.

O‘yin paytida yoki musobaqa paytida u hakam yordamchisi yoki murabbiyning analizatori sifatida ishlatilishi mumkin (yuqorida aytib o‘tilgan video yozuv qurilmalari o‘rniga). Kelajakda o‘yin strategiyasini aniqlash uchun sun’iy intellektdan foydalanish jamoa uchun raqobatbardosh ustunlik bo‘ladi. Chuqur o‘rganish texnologiyasi kompyuterga o‘yin videoyozuvini tahlil qilish, keng tarqalgan xatolarni tahlil qilish va eng samarali taktikani sport tahlilchilariga qaraganda tezroq tanlash imkonini beradi.

Sport tadbirini o‘tkazgandan so‘ng, sun’iy intellekt jarohatlardan keyin iloji boricha tezroq tiklanishga yordam beradi va keyingi musobaqalar uchun tahliliy tahlilni yaratadi.

Sun’iy intellektning asosiy afzalligi sifatida turli manbalardan olingan ma’lumotlarni to‘plash va qayta ishlash imkoniyatini ta’kidlash kerak. Masalan, agar odam kundalik hayotda smart-soat taqsa, mashg‘ulotlarda fitnes-trekerdan foydalansa, uyqu va ovqatlanish kundaligini telefonda yuritsa, o‘z muvaffaqiyatlarini tahlil qilish jarayoni ancha qiyinlashadi. Sun’iy intellekt bu muammoni hal qila oladi.

Xulosa. Shunday qilib, yuqorida sanab o‘tilgan omillarga asoslanib, jismoniy tayyorgarlikda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash ulkan ahamiyatga va yuqori rivojlanish salohiyatiga ega degan xulosaga kelish mumkin. Mavjud yangiliklarni deyarli barcha mavjud sport turlarida qo‘llash mumkin [3, 49-b.]. Sun’iy intellektni yanada rivojlantirish va joriy etish bir qator keltirilgan afzalliklar tufayli ijobiy natijaga ega bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (Yangi taxriri). - T.: 2015 yil 4-sentabr.

2. O‘zbekiston Respubilikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni–T09.2020

3. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O‘ va boshqalar., Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent -2013 yil. 111 b.

BALALAR HÁM JAS ÓSPIRIMLER FUTBOLINDA JASALMA INTELLEKT: IZERTLEWLER

Abdullaev Islam Maxmudovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
«Sport oyınları teoriyası hám metodikası» kafedrası assistant-oqıtıwshısı
Email: iabdullaev@gmail.com

Tlewjanov Erlan, Bekbaev Rashid, Allamuratov Ernazar
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studentleri

Annatociya. Usı maqala futbolda jasalma intellektti qollanıw boyınsha alıp barılıp atırǵan izertlewlerdiń ulıwma kórinisin usınadı. Ol bilimlendiriw mákemelerinde shınıǵıwlardı optimallastırıw, háreketti tallaw, jaraqatlardıń aldın alıw hám oqıtıw nátiyjeliligin arttırıw ushın jasalma intellekttiń potencial qollanılıwın úyrenedi. Bul baǵdardaǵı keyingi izertlewlerdiń tiykarǵı mashqalaları hám perspektivaları tallanǵan.

Kirisiw. Málimleme texnologiyaları hám jasalma intellekttiń rawajlanıwı futbol ushın jańa imkaniyatlar ashpaqta. Háreketlerdi sistemalı tallaw, júkleme hám jaraqatlardı boljaw, jekelestirilgen úyreniw hám beyimlestirilgen baǵdarlamalar jasalma intellekt joqarı nátiyjelilik kórsetetuǵın tarawlardıń tek ǵana bir bólegi bolıp esaplanadı. Qánigeler arasında qızıǵıwshılıq artıp baratırǵanına qaramastan, jasalma intellektti ámelge asırıw texnikalıq hám pedagogikalıq mashqalalar menen birge keledi. Bunnan tısqarı, jasalma intellektti tabıslı ámelge asırıw ushın trenerler hám oqıtıwshılardı texnologiyalıq qurallardan paydalanıwǵa úyretiw, sonday-aq, oyınshılardıń shınıǵıwlarǵa ilimiy qatnas jasaw haqqındaǵı túsiniklerin rawajlandırıw zárúr. Bul izertlewdiń maqseti futboldaǵı jasalma intellekttiń hár qıylı táreplerin jetilistiriw ushın JI imkaniyatların úyreniwge baǵıshlanǵan sırt el ilimiy baspaların analitikalıq jaqtan kórip shıǵıwdan ibarat.

Metodologiya. Kórip shıǵıw kerek 2015-2025-jıllar dawamında basıp shıǵarılǵan maqalalar, sonıń ishinde, sistemalı pikirler, empirikalıq izertlewler, teoriyalıq maqalalar hám bibliometriyalıq izertlewlerdi tallawǵa tiykarlanǵan. Tiykarǵı derekler: MDPI, Springer, ArXiv, PubMed bazaları, sonday-aq, sport ilimleri hám bilimlendiriw texnologiyaları boyınsha qánigelesken konferenciyalar hám jurnallar boldı.

Nátiyjeler. Bir qatar ilimpazlardıń pikirinshe, házirgi waqıtta sport iliminiń rawajlanıwı májbúriy túrde JI imkaniyatlarınan paydalanıw menen birge alıp barılmaqta, bul imkaniyat úlken sanlı maǵlıwmatlar analitikasında ajıralmas járdemshi sıpatında qaralmaqta. Bir qatar ilimpazlardıń miynetleriniń analizi balalar-jas óspirimler futbolındaǵı JI rolin izertlew házirshe jedel rawajlanıw basqıshında ekenligin kórsetedi, biraq olar shınıǵıw procesiniń sapasın arttırıw, júklemeni beyimlestiriw, texnikanı jaqsılaw hám jas futbolshılardıń individual kónlikpelerin rawajlandırıw ushın potencialdı kórsetedi. Tiykarǵı kózqaraslar trenerler tárepinen anıǵıraq tallaw hám qarar qabıl etiw ushın futbolshılardıń háreketi, fizikası, taktikası hám biologiyası haqqındaǵı maǵlıwmatlardı birlestiretuǵın tereń neyrotarmaqlar hám modellerden paydalanadı. Grafikalıq kórinisi 1-súwrette keltirilgen.

Birinshisi, shınıǵıw júklemesi hám tikleniwdi monitoring qılıw baǵdarı. Bul baǵdarda jas futbolshılarda nátiyjelerdi optimallastırıw hám jaraqatlanıwdıń aldın alıwǵa baǵıshlanǵan maqala úlken qızıǵıwshılıq oyatadı [2]. Bul izertlew balalar hám jas óspirimler sportında sheshim qabıl qılıwdı qollap-quwatlaw quralı sıpatında jasalma intellektke tiykarlanǵan monitoring sistemalarınıń shınıǵıwlardı shólkemlestiriw hám tikleniwge jáne de tolıq hám individual qatnas jasawǵa járdem beriwshi potencialın kórsetedi. Yaǵnıy, JI modelleri jas futbolshılardıń subektiv tikleniwin prognozlawǵa hám shınıǵıwlarǵa individual qatnastı qollap-quwatlaw arqalı júklemelerdi optimallastırıwǵa járdem beredi.

1-súwret. Balalar hám jas óspirimler futbolında JI qollanılıwınıń tiykarǵı baǵdarları.

Jáne bir maqalada futbol shınıǵıwlarınıń ámeliy nátiyjeliligin arttırıw ushın tereń oqıtıw neyron tarmaqları hám jasalma intellekt texnologiyaların qollanıw boyınsha tabıslı tájiriybeler ashıp berilgen. Avtorlar shınıǵıwlardıń video jazıwları hám futbolshılar haqqındaǵı maǵlıwmatlardı tallaw tiykarında futbolshılardıń háreketleri hám poziciyaların anıq belgiley alatuǵın áhmiyetli waqıyalardı anıqlaw modelin islep shıqtı. Modeldiń sınaqtan ótkeriliwi tek ǵana oniń tabıslı ekenligin kórsetip qoymastan, al bir qatar áhmiyetli usınıslar beriw imkaniyatın berdi: birinshiden, bul model real waqıt rejimindegi qayta

baylanıslar esabınan futbol boyınsha shınıǵıwlardıń nátiyjeliligin asıradı; ekinshiden, jekelestirilgen oqıtıwdı usınıs etedi, bul bolsa shınıǵıwlardıń qárejetlerin kemeytedi; úshinshiden, AI rawajlanıwı hám oniń futbolda qollanılıwı sport texnologiyaları industriyasınıń ósiwine járdem beredi. Solay etip, tiykarǵı háreketlerdi anıqlaw oyınshınıń texnikasın analizlewdi avtomatlastırıw imkaniyatın beredi (ayaq ornı, top traektoriyası), bul bolsa interaktiv trenajyorlar hám bilimlendiriw platformaların jaratıw ushın potencial tiykar jaratadı.

Jumısta jasalma neyron tarmaǵı tiykarında eki futbol klubında futbol tayarlıǵı hám fizikalıq tárbiyanıń házirgi jaǵdayı tallanıp, futboldı turaqlı rawajlandırıw jolları kórip shıǵılǵan. Avtordıń pikirinshe, trenerler ilimiy tiykarlanǵan trenirovka usılların ózlestiriwi kerek, bul bolsa sport jaraqatların alıw qáwpin sezilerli dárejede azaytıw imkaniyatın beredi.

Izertlew nátiyjeleri. Jas futbolshılardıń antropometriyalıq, fizikalıq hám biologiyalıq parametrlerin JI járdeminde kompleksli bahalaw monitoring ushın hár tárepleme tiykar ekenligi kórsetilgen. Islep shıǵılǵan sistemanıń kúshli tárepleri sıpatında bir standartlastırılǵan protokol sheńberinde úsh tarawdıń integraciyasın, talqılanatuǵın boljaw hám isenimli 5 márte tekseriw menen birgeliktegi keńislik usılların atap ótiw múmkin. Avtorlardıń pikirinshe, sistema medicina hám texnikalıq xızmetkerlerge ósiwdiń qáwipli basqıshlarında nátiyjelerdi optimallastırıw hám jaraqatlanıw qáwpin azaytıwǵa járdem beredi. Solay etip, modeller arqalı hár qıylı túrdegi maǵlıwmatlardı (strukturalıq, fiziologiyalıq, biologiyalıq) birlestiriw jas óspirimlerdegi profil ózgesheliklerin hám beyimlesiw fenotiplerin anıqlaw imkaniyatın beredi, bul bolsa individual tayarlıqqa járdem beriwi múmkin.

Bizíń izertlewimiz ushın D. Gudarzinin magistrlik dissertaciyası ayrıqsha qızıǵıwshılıq tudıradı, onda jaslar futbolında texnikalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw hám perspektivalı oyınshılardı anıqlawda jasalma intellekt texnologiyaları menen úskenelengen portativ qurılmalardıń roli tolıq kórsetilgen. Jumısta atap ótiliwinshe, bunday qurılmalardan paydalanıw tek ǵana háreketlerdi, soqqılardıń anıqlıǵın, reakciya tezligin hám oyınshılardıń koordinaciyasın baqlaw hám tallaw emes, al shınıǵıw procesin optimallastırıw boyınsha individual usınıslardı qáliplestiriw imkaniyatın beredi. Sonday-aq, izertlewde sanaat dizaynı, sport texnologiyaları hám oyınshılardıń ámeliy tájiriybesin birlestirgen pánleraralıq qatnasqa itibar qaratıladı, bul bolsa shınıǵıw procesinde qurılmalardan paydalanıwdıń joqarı beyimlesiwsheńligi hám qolaylılıǵın támiyinleydi. Bunnan tısqarı, Gudarzi jaslar komandaların ilimiy tiykarlanǵan tárizde tayarlaw hám rawajlandırıwda trenerlerge jas sporchılardıń imkaniyatların obektiv maǵlıwmatlar tiykarında bahalaw imkaniyatın beriwshi, qolaysız JI qurılmaları talantlardı erte anıqlaw quralı bolıp xızmet etiwi múmkinligin kórsetedi.

Juwmaq. Jasalma intellekt shınıǵıwlardı individuallastırıw, rawajlanıwdı monitoring etiw hám interaktiv bilimlendiriw platformaların jaratıwda áhmiyetli orın ielep, sporsthılardı tek ǵana sport jetiskenliklerine emes, al pútkil processti sanalı túsiniwge tayarlaydı. Keleshektegi izertlewler alıp júriletuǵın sensorlar, videoanaliz hám biometriyalıq sistemalardan alınatuǵın maǵlıwmatlardı mashina oqıtıw algoritmleri menen birlestiretuǵın gibrid modellerdi islep shıǵıwǵa qaratılıwı múmkin. Bul hár bir jas futbolshınıń individual ózgesheliklerin esapqa alatuǵın beyimlesiwsheń shınıǵıw baǵdarlamaların jaratıw, jaraqat alıw qáwpin azaytıw, texnikalıq hám taktikalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw procesin jedellestiriw imkaniyatın beredi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Islomov, A. (2022). «Sport va zamonaviy texnologiyalar: Raqamli innovatsiyalar imkoniyatlari». Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.

2. Sobirov, B. (2021). «Virtual mashg‘ulotlar va ularning sportchilarning tayyorgarligiga ta’siri». “Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy jurnal, 4(12), 34-42.

3. Rahimova, M. (2020). «Sun’iy intellekt sportda: imkoniyatlar va istiqbollar». Toshkent: Axborot texnologiyalari markazi nashriyoti. 4. Abdullaev, D. (2019). «Kengaytirilgan va virtual haqiqat texnologiyalarining sport sohasida qo‘llanilishi». “Texnologiya va sport” jurnal, 2(5), 15-25.

5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi (2021). «Jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha tavsiyalar». Toshkent.

O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHIDA BASKETBOL SPORT TURIGA O‘QUVCHI YOSHLARNI SARALASH VA YO‘NALTIRISH

A.Avezbaev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu ishda o‘quv mashg‘ulot guruhida basketbol sport turiga o‘quvchi yoshlarni saralash va yo‘naltirish masalalari o‘rganilgan. Saralash jarayoni o‘quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlari, yosh va qiziqishlariga qarab amalga oshiriladi. To‘g‘ri yo‘naltirish mashg‘ulotlarda individual yondashuvni ta’minlab, har bir o‘quvchining basketbol mahoratini va jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.
Kalit so‘zlar: basketbol, yosh sportchilar, saralash, yo‘naltirish, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar, motivatsiya, o‘quv mashg‘uloti, sport mahorati
Аннотация: В данной работе изучены вопросы отбора и направления учащейся молодежи к баскетболу в учебно-тренировочной группе. Процесс отбора осуществляется в соответствии с физическими, техническими и психологическими возможностями, возрастом и интересами учащихся. Правильная ориентация обеспечивает индивидуальный подход к тренировкам и служит повышению баскетбольного мастерства и физической подготовленности каждого учащегося.
Ключевые слова: Баскетбол, юные спортсмены, отбор, ориентация, физическая подготовка, технические навыки, мотивация, тренировка, спортивное мастерство
Annotation: In this work, the issues of selection and orientation of student youth in basketball in the training group were studied. The selection process is carried out depending on the physical, technical, and psychological capabilities, age, and interests of the students. Proper orientation ensures an individual approach to training and serves to improve the basketball skills and physical fitness of each student.
Key words: basketball, young athletes, selection, orientation, physical training, technical skills, motivation, training, sportsmanship

Kirish: Basketbol yoshlar o‘rtasida ommabop sport turi bo‘lib, u o‘quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini talab qiladi. Mashg‘ulot guruhida o‘quvchilarni to‘g‘ri saralash va yo‘naltirish ularning individual imkoniyatlarini hisobga olib, samarali sport tayyorgarligini tashkil etish imkonini beradi.

Saralash jarayoni yosh sportchilarning rivojlanish darajasi, texnik ko‘nikmalari va qiziqishlarini aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, to‘g‘ri yo‘naltirish ularning sportga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi va kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun poydevor yaratadi.

Maqsadi – O‘quv mashg‘ulot guruhida basketbol sport turiga o‘quvchi yoshlarni saralash va ularni individual imkoniyatlariga moslashtirilgan yo‘nalishlarga taqsimlash orqali samarali tayyorgarlikni ta’minlash.

Vazifalari:

- O‘quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini aniqlash;
- Saralash mezonlarini ishlab chiqish va qo‘llash;
- O‘quvchilarning qiziqish va motivatsiyasini aniqlash;
- Mashg‘ulotlarni individual va guruh bo‘yicha samarali tashkil etish;
- O‘quvchilarni rivojlanish darajasiga moslashtirilgan yo‘nalishlarga taqsimlash;
- To‘g‘ri yo‘naltirish orqali sportchilarning basketbol mahoratini va jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Asosiy qism:

O‘quv mashg‘ulot guruhida yosh sportchilarni saralash jarayoni ularning yoshi, jismoniy rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlariga qarab amalga oshiriladi.

Saralash mezonlari:

1. **Jismoniy tayyorgarlik** – tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya;
2. **Texnik ko‘nikmalar** – dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya harakatlari;
3. **Psixologik xususiyatlar** – diqqatni jamlash, o‘ziga ishonch, stressga chidamlilik;

4. **Qiziqish va motivatsiya** – o‘quvchining sportga bo‘lgan intilishi va rag‘bati.

Saralashdan so‘ng, yosh sportchilar individual imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot guruhlariga yo‘naltiriladi. Bu usul mashg‘ulotlarda samaradorlikni oshiradi, ijobiy muhit yaratadi va har bir o‘quvchining basketbol mahoratini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, to‘g‘ri yo‘naltirilgan o‘quvchilar jamoaviy o‘yinda ham samarali harakat qiladi, raqobatbardoshlik va o‘zaro ishonchni oshiradi. Mashg‘ulotlarda individual yondashuv, motivatsion rag‘batlar va moslashtirilgan texnik mashqlar yosh sportchilarning rivojlanishini tezlashtiradi.

Xulosa. O‘quv mashg‘ulot guruhida basketbol sport turiga o‘quvchi yoshlarni saralash va yo‘naltirish ularning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim bosqich hisoblanadi. To‘g‘ri saralash va individual yo‘naltirish mashg‘ulotlarda samaradorlikni oshiradi, sportchilarning motivatsiyasi va ishtiyoqini kuchaytiradi hamda kelajakda yuqori natijalarga erishish poydevorini yaratadi. Shu sababli, yoshlarni tizimli va aniq mezonlar asosida saralash zamonaviy basketbol ta’limining muhim elementi hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Григорьев, А. В. *Спортивная психология: теоретические и практические основы*. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Михайлов, В. П. *Психология спорта и физической культуры*. – СПб.: Питер, 2019.
3. Мартынов, С. В. *Методы тренировки молодых спортсменов*. – М.: Советский спорт, 2020.
4. Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Human Kinetics, 2021.
5. Vealey, R. S. *Mental Skills Training in Sport*. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
6. Кузнецов, П. А. *Интерактивные методы подготовки спортсменов*. – М.: Наука, 2020.
7. Orlick, T. *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life*. – Human Kinetics, 2018.
8. Бородин, Ю. В. *Методика обучения детей спортивным играм*. – СПб.: Питер, 2017.

YILLIK TAYYORGARLIK SIKLLARI VA BOSQICHLARIDA O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH

Avezbaev Aziz Xaydarovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
«Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi assistent-o‘qituvchisi

e-mail: AAvezbaev@gmail.com

Kalit so‘zlar: yillik tayyorgarlik sikli, tayyorgarlik bosqichlari, mashg‘ulot jarayoni, rejalashtirish, tashkil etish, sport yuklamasi, musobaqa davri, tiklanish, individual yondashuv, nazorat va tahlil.

Ключевые слова: годовой цикл подготовки, этапы подготовки, тренировочный процесс, планирование, организация, спортивная нагрузка, соревновательный период, восстановление, индивидуальный подход, контроль и анализ.

Key words: annual training cycle, preparatory stages, training process, planning, organization, sports load, competition period, recovery, individual approach, control and analysis.

Kirish: Sportchilarning yuksak natijalarga erishishi ularning mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va yillik tayyorgarlik sikllarini to‘g‘ri rejalashtirish bilan chambarchas bog‘liqdir. Yillik tayyorgarlik sikli — bu sportchining bir yil davomida o‘tkazadigan mashg‘ulotlari, musobaqalari va tiklanish jarayonlarini yagona tizimda birlashtiruvchi davriy jarayondir.

Tayyorgarlik sikllarini bosqichma-bosqich rejalashtirish sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini izchil rivojlantirish imkonini beradi. Har bir bosqichda mashg‘ulot yuklamalari, dam olish oralig‘i va tiklanish davrlari ilmiy mezonlarga asoslangan holda belgilanishi zarur.

Shuningdek, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etishda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sog‘lomlik holati va musobaqa taqvimi inobatga olinishi muhimdir. Rejalashtirish jarayonida izchillik, uzluksizlik, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuv tamoyillariga rioya etish sportchining uzoq muddatli sport formasini saqlab turishiga xizmat qiladi.

Mazkur ishda yillik tayyorgarlik sikllarining bosqichlari, ularning maqsad va vazifalari, shuningdek mashg‘ulotlarni samarali rejalashtirish va tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari yoritiladi.

Sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning yutuqlari, ularning tayyorgarlik jarayoni ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va yillik sikl asosida rejalashtirilgan taqdirdagina yuqori samaraga erishadi. Yillik tayyorgarlik sikli — bu sportchining bir yil davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlari, musobaqalari va tiklanish jarayonlarini qamrab oluvchi kompleks tizimdir.

Mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish yuklamaning ketma-ketligi, dam olish va tiklanish davrlarini hisobga olish, shuningdek sportchining individual xususiyatlariga mos dastur tuzishni taqozo etadi.

Asosiy qism:

1. Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

Sport nazariyasiga ko‘ra, yillik tayyorgarlik sikli odatda quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tayyorgarlik davri

Maqsadi: sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Vazifalari: mashg‘ulot hajmini oshirish, texnik-taktik tayyorgarlikni kuchaytirish, organizmni keyingi yuklamalarga moslashtirish.

2. Musobaqa davri

Maqsadi: erishilgan tayyorgarlik darajasini natijaga aylantirish.

Vazifalari: musobaqalarda qatnashish, maksimal natija ko‘rsatish, mashg‘ulot intensivligini saqlab turish.

3. Tiklanish (oraliq yoki o‘tish) davri

Maqsadi: organizmni charchoqdan tiklash, ruhiy va jismoniy dam olishni ta’minlash.

Vazifalari: sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, yengil jismoniy faollik, yangi tayyorgarlik sikliga tayyorlanish.

2. O‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish prinsiplari

Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda quyidagi tamoyillar muhim hisoblanadi:

Izchillik – yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;

Siklilik – tayyorgarlik yili, oy, hafta va kun kesimida rejalashtirish;

Moslashuvchanlik – sportchining individual xususiyatlari va holatiga moslashtirish;

Nazorat – mashg‘ulot jarayonini muntazam baholash va tahlil qilish.

Rejalashtirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalari (hajm, intensivlik, dam olish oralig‘i) o‘zaro muvozanatda bo‘lishi kerak. Bu sportchining ortiqcha charchashini oldini oladi va barqaror o‘sishni ta’minlaydi.

3. O‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish

Mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish uchun quyidagilarga e’tibor qaratish lozim:

Yillik reja asosida oylik, haftalik va kunlik rejalashtirish;

Mashg‘ulotlarni turli yo‘nalishlarda (jismoniy, texnik, taktik, psixologik) uyg‘unlashtirish;

Mashg‘ulot jarayonida nazorat testlari orqali rivojlanish dinamikasini aniqlash;

Har bir bosqichda sportchilarning tiklanish va sog‘lomlashuv jarayonini ta’minlash.

Xulosa: Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yillik tayyorgarlik sikllarini bosqichma-bosqich rejalashtirish va o‘quv mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish sportchilarning barqaror rivojlanishi va musobaqalardagi natijalarini oshirish uchun muhim omil ekanligi aniqlangan.

Har bir bosqich — tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish — o‘ziga xos maqsad va vazifalarga ega bo‘lib, sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot yuklamalari va tiklanish davrlari ilmiy asosda taqsimlanganida sportchining charchoq darajasi kamayadi va jarohatlar xavfi pasayadi.

Shuningdek, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv, nazorat va tahlil mexanizmlarini tatbiq etish yillik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, yillik tayyorgarlik sikllarini to‘g‘ri rejalashtirish va mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T. – Periodization Training for Sports.
2. Matveyev, L.P. – Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi.

3. O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sport universiteti darsliklari, 2024.
4. www.olympic.uz – Sport tayyorgarligini rejalashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar.

UDK: 796.05

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІНЕ ӘСЕРІ

Рысбаев Н.А., Раимбекова Г.С., Жанадилова М.Е.
М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан Университеті, Шымкент, Қазақстан
№ 122 Ақ көгершін бөбекжай балабақшасы, Шымкент, Қазақстан
mersh_zhan@mail.ru

Резюме *В данной статье рассмотрены влияние физической культуры и спорта на двигательную активность. Регулярные упражнения обладают мультисистемным омолаживающим эффектом. Регулярные упражнения на выносливость способствуют долголетию благодаря общим эффектам ограничения калорий: регулярные упражнения на выносливость частично нормализуют возрастную митохондриальную дисфункцию. У пожилых пациентов физическая активность положительно влияет на когнитивную гибкость, депрессивные симптомы и нарушения сна, что может указывать на продолжение нейродегенеративного процесса, такого как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Это еще раз подчеркивает роль физической активности как модификатора болезни.*

Abstract *This article examines the influence of physical culture and sports on motor activity. Regular exercises have a multisystem rejuvenating effect. Regular endurance exercises contribute to longevity due to the general effect of calorie restriction: regular endurance exercises partially normalize age-related mitochondrial dysfunction. In elderly patients, physical activity has a positive effect on cognitive flexibility, depressive symptoms and sleep disorders, which may indicate the continuation of a neurodegenerative process such as Alzheimer's and Parkinson's disease. This once again highlights the role of physical activity as a disease modifier.*

Кілттік сөздер*: Спорттық педагогика, спорттық психология, қозғалыс белсенділігі, заманауй ойындар, физикалық белсенділікт*

Keywords: *Sports pedagogy, sports psychology, motor activity, modern games, physical activity*

Өзектілігі. Спорт пен дене шынықтырудың ең терең тарихи тамыры бар. Әр түрлі спорттық форманы ежелгі өркениеттер, әсіресе гректер мен римдіктер, сондай-ақ басқалары өздерінің діни рәсімдерінің бөлігі ретінде жиі қолданған. XVIII ғасырдан бастап қауымдастырылған футбол, регби, крикет, бейсбол, баскетбол және басқа да заманауи ұйымдасқан спорт түрлерінің пайда болуы мен халықаралық таралуы көбінесе Ұлыбританияның, содан кейін АҚШ пен КСРО-ның халықаралық аренада үстемдігіне байланысты болды.

Заманауи ойындар модернизацияның кең процестерімен қатар дамыды, атап айтқанда қазіргі капитализм, отаршылдық және постколониализм, ұлтшылдық, қақтығыстар мен соғыстар, халықаралық қоғам, индустрияландыру және урбанизация, рационализация және бюрократия сондай-ақ, сынып, нәсіл, жыныс және т. б. бойынша әртүрлі әлеуметтік бөліністер бар.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Физикалық белсенділіктің болмауы жүрек-метаболикалық бұзылулардан бастап жүрек-қан тамырлары ауруларына дейінгі көптеген патологияларға әкеледі. Әр түрлі зерттеушілердің пікірінше, 13-15 жас аралығындағы жасөспірімдердің 80% - ы ДДҰ ұсынған ең аз физикалық белсенділіктен аз (күніне 60 минут). Дүние жүзіндегі ересектердің шамамен 30% - ы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының күнделікті минималды белсенділікке қатысты нұсқауларын орындамайды. Қазіргі уақытта Гиподинамия бүкіл әлемде өлімнің төртінші себебі болып табылады. Қазіргі уақытта гиподинамияның денсаулыққа зиянды әсері жүрек-метаболикалық бұзылулардан жүрек-қан тамырлары ауруларына дейін көптеген патологияларды тудыратыны белгілі

Бұл әсерлерге қарсы тұру үшін бірнеше фармакологиялық әсерлері бар таблеткалар бар. Дене белсенділігінің жоғары деңгейі елдегі табысқа қарамастан өлім мен жүрек-қан тамырлары ауруларының төмен қаупімен байланысты. Физикалық белсенділіктің өте орташа дозасы да денсаулыққа пайдалы: төмен физикалық белсенділік, тіпті ДДҰ-ның минималды ұсыныстарынан төмен болса да, үлкен пайда әкелуі мүмкін, мысалы, күніне 5-10 минут баяу қарқынмен жүгіру жүрек-қан тамырлары ауруларынан болатын өлім қаупінің айтарлықтай төмендеуімен байланысты. Дегенмен, физикалық белсенділіктің кейбір қосымша артықшылықтары бар, бұл жалпы физикалық белсенділік пен өлім арасындағы кері байланыс арқылы көрінеді. Сонымен қатар, нашар немесе дұрыс әзірленбеген жаттығу бағдарламалары (тым жиі, тым қарқынды, тым ұзақ, жекелендірілмеген немесе бейімделген) зиян келтіруі және әрекетсіздіктен нашарлауы мүмкін, бұл жарақаттар мен деформацияларға немесе тәуелділікке әкеледі.

Тұрақты жаттығулар көп жүйелі жасартатын әсерге ие. Тұрақты төзімділік жаттығулары калорияны шектеудің жалпы әсерлерінің арқасында ұзақ өмір сүруге ықпал етеді: тұрақты төзімділік жаттығулары жасқа байланысты митохондриялық дисфункцияны ішінара қалыпқа келтіреді. Егде жастағы науқастарда физикалық белсенділік когнитивті икемділікке, депрессиялық белгілерге және ұйқының бұзылуына оң әсер етеді, бұл Альцгеймер және Паркинсон сияқты нейродегенеративті процестің жалғасуын көрсетуі мүмкін. Бұл физикалық белсенділіктің аурудың модификаторы ретіндегі рөлін тағы бір рет көрсетеді.

Ғылыми зерттеулер физикалық белсенділік пен кардиореспираторлық жаттығулар балалар мен жасөспірімдердің денсаулығының әртүрлі артықшылықтарымен байланысты екенін көрсетеді. Физикалық және психикалық денсаулыққа оң әсер етумен қатар, неврология саласындағы зерттеулер оның мидың құрылымы мен қызметіне оң әсер ететінін көрсетті. Осылайша, жаттығулар балалардың танымдық қабілеттеріне оң әсер етеді. Физикалық белсенділік деңгейі балалар мен жасөспірімдердің танымдық қабілеттері мен оқу үлгерімімен оң байланысты. Кардиореспираторлық жаттығулары жоғары балалар оқуда табысты.

Алайда, балалық шақтан жасөспірімге ауысу кезеңінде физикалық белсенділіктің минималды ұсыныстарына сәйкес келетін адамдар үлесінің айтарлықтай төмендеуі байқалады. Дене тәрбиесі бұл өзгеріске ықпал етуі мүмкін. Көптеген факторлардың ішінде, мүмкін, ең ықпалдыларының бірі-балалардың мектептегі дене шынықтырумен байланысты тәжірибесі. Көптеген балалар үшін дене шынықтыру жаттығулары тұрақты физикалық белсенділіктің жалғыз мүмкіндігі болуы мүмкін, сондықтан оларды өмір бойы ынталандыратындай етіп жасау маңызды. Өкінішке орай, жасөспірім кезінде көптеген балалардың дене шынықтыруға деген көзқарасы теріс болады. Балалық шақтағы дене тәрбиесі туралы естеліктер ересек өмірде отырықшы өмір салтын немесе белсенді мінез-құлықты ұстану ниеті мен ниетімен байланысты.

Әлеуметтанушылар әлеуметтік айырмашылықтардың, әсіресе таптық, гендерлік, этникалық және (емес) қабілеттердің жастардың спорт пен дене шынықтыруға қол жетімділігіне және олардың оқу орындарындағы өмірлік тәжірибесіне қалай әсер ететінін ұзақ уақыт бойы атап өтті. Осылайша, нарықтық қоғамдарда жеке мектептер мен элиталық университеттер мемлекеттік мектептерге қарағанда әлдеқайда кең және сапалы спорттық дайындық пен жабдықты ұсына алады. Кеңірек айтқанда, көптеген қоғамдарда қыздар, этникалық азшылық топтары және мүгедектер түрлі маргинализацияға тап болады және білім беру мекемелерінде спорттық нысандар жоқ.

Сонымен қатар, мектептер, ҮЕҰ, мемлекеттік органдар мен спорт ұйымдары жастарды білім мен кәсіби дайындыққа тарту үшін спорт пен физикалық белсенділікті, сондай-ақ денсаулық сақтау, әйелдердің мүмкіндіктерін кеңейту және этникалық азшылықтардың интеграциясын дамыту сияқты жеке және әлеуметтік дамудың әртүрлі салаларындағы білім беру бағдарламаларының құралдарын қолдана бастады. Кейбір зерттеулер студент жастар арасында сыни тұрғыдан ойлауға және әлеуметтік өзгерістерге ықпал ету үшін дене шынықтыру шеңберіндегі «Сыни педагогика» туралы дәлелдер келтірді .

Тұрақты жаттығулар эмоционалды жағдайды жақсартады және мазасыздықты азайтады деген көптеген дәлелдер бар. Дене шынықтыру сабағынан кейін бірден қатысушылар өздерін жағымды сезінетіндіктерін (мысалы, көбірек энергия мен күш) және жағымсыз сезінбейтіндіктерін

(мысалы, шаршау мен мазасыздық) хабарлайды. Жаттығу депрессия кезінде салмақ қосудың тиімді құралы ретінде де белгілі. Физикалық белсенділік әдетте эмоционалды бұзылулардан зардап шегетін адамдарға емдеудің бір бөлігі ретінде ұсынылады.

Сонымен қатар, дене шынықтырудан кейінгі әл-қуат уақыт өте келе физикалық белсенділіктің жоғарылауына және сәйкесінше өмірлік маңызды «Ресурстардың» маңызды болжаушылары болып табылатын жағымды эмоцияларға ықпал етуі мүмкін-психологиялық (мысалы, қоршаған ортаға иелік ету), әлеуметтік (мысалы, әлеуметтік қатынастар) немесе когнитивті (мысалы, шығармашылық). Басқаша айтқанда, салауаттылық көптеген салаларда белсенді өмір сүруге көмектеседі.

Қорытынды. Осылайша, біз спорт пен салауатты өмір салты адам өмірінің көптеген салаларымен өте тығыз байланысты екенін көреміз. Күнделікті деңгейде спорттық және бұқаралық топтар жеке және ұжымдық сәйкестікті, сондай-ақ мүшелер мен қатысушылар арасындағы әлеуметтік қатынастарды, қатынастар мен міндеттемелерді құруға және өзгертуге үлес қосады. Ұлттық және халықаралық деңгейде спорттық іс-шаралар көбінесе көптеген көрермендер мен ең үлкен теледидар аудиториясын тартады.

Әдебиеттер

1. Collison, H., Darnell, S., Giulianotti, R., and Howe, P.D. (eds.) (2019). The Routledge Handbook of Sport for Development and Peace. London: Routledge.
2. Gruneau, R. Sport and Modernity. Cambridge: Polity. 2018
3. Guttmann, A. Sports: The First Five Millennia, Amherst, MA: University of Massachusetts Press. 2004
4. Hallgren, M., Vancampfort, D., and Stubbs, B. (2016). Exercise is medicine for depression: even when the “pill” is small. Neuropsychiatr. Dis. Treat. 12, 2715–2721. doi: 10.2147/NDT.S121782.
5. Nagamatsu, L. S., Flicker, L., Kramer, A. F., Voss, M. W., Erickson, K. I., Hsu, C. L., et al. (2014). Exercise is medicine, for the body and the brain. Br. J. Sports Med. 48, 943–944. doi: 10.1136/bjsports-2013-093224.
6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Доскараев Бауржан Мелдебекович – доктор педагогических наук, профессор, dbm_ 53@mail.ru
Нагашбек Асыл Сәкенұлы-магистр,преподаватель
Дуйсеев Марат Багланович – старший преподователь
Докеев Абылай Қалтайұлы – старший преподователь
Южно – Казахстанский университет имени М.Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан.

Аннотация. В этой статье рассматривается инновационные подходы к проведению урока физической культуры, подчеркивается их роль в содействии всестороннему развитию учащихся.

Система физического воспитания школьников перешла к новой обновленной системе физического воспитания. В поисках путей инновационных подходов к физической культуре школьников был изучен опыт зарубежных стран Европы и Азии, ориентированный на здоровье, здоровый образ жизни,спорт и фитнес. В статье приведен сравнительный анализ развития школьной системы физического воспитания Казахстана с зарубежными государствами,который показал, что есть общие черты и направления, которые можно заимствовать из опыта физического воспитания зарубежных стран.

Ключевые слова: психология, психология спорта, физическая культура и спорт, эмоциональный интеллект, психофизические качества, темперамент, психическая конституция, клубная система, клубный спорт.

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру сабағын ұйымдастырудағы инновациялық тәсілдер қарастырылып, олардың оқушылардың жан – жақты дамуына ықпалы көрсетіледі. Қазіргі таңда мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесі жаңартылған білім беру мазмұнына сәйкес қайта құрылуда. Мектеп оқушыларының дене шынықтыруында инновациялық тәсілдерді енгізу мақсатында денсаулықты нығайтуға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, сондай – ақ спорт пен фитнесті дамытуға бағытталған Еуропа және Азия елдерінің тәжірибесі зерттелді. Мақалада Қазақстандағы мектептегі дене тәрбиесі жүйесінің дамуына шетел мемлекеттерінің тәжірибесімен салыстырмалы талдау жасалып, шетелдік дене тәрбиесі жүйелерінен алуға болатын ортақ ерекшеліктер мен тиімді бағыттар айқындалады.

Түйінді сөздер: психология, спорт психологиясы, дене шынықтыру және спорт, эмоционалды интеллект, психофизикалық қасиеттер, темперамент, психикалық конституция, клубтық жүйе, клубтық спорт.

Annotation. This article examines innovative approaches to organizing physical education lessons and highlights their impact on the comprehensive development of students. At present, the system of physical education for schoolchildren is being restructured in accordance with the updated educational content. In order to introduce innovative approaches in school physical education, the experience of European and Asian countries focused on health promotion, the formation of a healthy lifestyle, as well as the development of sport and fitness was studied. The article provides a comparative analysis of the development of the school physical education system in Kazakhstan with that of foreign countries, identifying common features and effective directions that can be adopted from international experience.

The key words: psychology, psychology of sport, physical training and sports, emotional intelligence, psychophysics, temperament, psychological attributes, club system, club sports.

Введение. Как мы знаем, физическая культура и спорт имеют широкий спектр положительного воздействия на разные сферы жизни, а также физические и психические качества человека. В рамках темы сегодняшней конференции остановимся на влиянии спорта на психологическое состояние человека. Главной задачей физической культуры и массового спорта с точки зрения психологии является снятие стресса и усталости, создание комфортных условий для внутреннего состояния человека, развитие в людях культуры и культа физических упражнений, ведь именно с помощью этого мы можем устранить последующие заболевания психологического характера. [1] Одна из причин, почему человек занимается физическими упражнениями, состоит в том, что он чувствует себя при этом лучше, ему легче работается и жизнь приносит больше радости. [2] Значительное воздействие физическая культура и спорт оказывают на личностные качества, такие как воля к победе, самодисциплина, лидерские качества, способность управлять эмоциями и эмоциями других людей, что является частью эмоционального интеллекта. От этих качеств во многом зависит успешность человека в карьере и жизни.

Практика физического воспитания в Казахстане испытывает потребность в разработке инновационных методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. В мировой практике существует многообразие концепций физического воспитания,которые имеют инновационные подходы к физическому воспитанию и разные подходы к укреплению здоровья и здорового образа жизни детей и молодежи.[3]

В народе был лозунг - от массовости к спортивному мастерству. В большой спорт отбор всегда начинается со школьной скамьи в основном с урока физкультуры, где дети впервые участвуют среди классов школьных и городских спортивных соревнованиях.

Задача исследования. Изучить и проанализировать пути возникновения и формирования клубной системы. Внедрение модели клубной системы физического воспитания школьников и студентов в учебных заведениях Казахстана.

Методы исследования. В работе исследовались методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Организация исследования основана на анализе литературных и иных источников, анкетировании, и опроса. Исследовались опыты зарубежных стран по клубной работе. Использовался теоретический анализ и обобщение литературы.

Обсуждение.

Перед учебными заведениями стоит задача привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом максимального количество молодежи.

В Японии физическое воспитание в школах в приоритете, так как здоровье населения - это часть национальной идеи. В школах преподают физическую культуру во всех ее компонентах. Учитель физкультуры в Японии должен иметь помимо педогогической квалификации еще и медицинскую. В первом классе школьники проходят мониторинг физического развития, при этом изучают состояние их здоровья, предрасположенность к определенным видам спорта и физическим нагрузкам. Если у школьника выявлены отклонения в состоянии здоровья, то учитель физической культуры занимается с ним до окончания школы индивидуально, подбирает комплексы упражнений и программу питания. Главная цель-подготовить выпускника школы здоровым человеком, который знает свой организм и владеет оздоровительными технологиями, и правилами рационального питания. В начальной школе, где возраст детей составляет 6-12 лет, предусмотрено 3 урока физической культуры в неделю. Программа начальной школы:общая физическая подготовка, гимнастика, легкая атлетика, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. По программе дополнительных занятий каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не реже одного раза в неделю. В старших классах более 40% школьников занимаются спортом не менее девяти часов в неделю,а остальные 60% тратят на физкультуру два-три часа в неделю-это обязательный минимум[4].

Эмпирические исследования на основе наблюдений в разных странах показывают, что наиболее эффективной системой для привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом является КЛУБНАЯ СИСТЕМА.

Изучение зарубежного опыта организации спортивной деятельности показал, что спортивный студенческий клуб появился в Швейцарии еще 1816 году в городе Берн. Позже начали создаваться и всесторонне развиваться в других странах (США-1846 г.; Австралии, Ирландии, Великобритании - 1854 г.; Канаде - 1877 г. и др.). Спортивные клубы в высших учебных заведениях относятся к первичным организациям физкультурно-спортивной направленности, и главной целью которых является создание благоприятных условий для занятий различными формами оздоровления, физической культурой и видами спорта студентов.[5]

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛУБНОЙ СИСТЕМЫ ПО ОХВАТУ ШКОЛЬНИКОВ

В Швеции основу спорта составляет система клубов. Их в стране около 30 тысяч. Согласно статистике 90% всех детей в Швеции являются членами спортивных клубов.

Для примера возьмем систему физического воспитания в США. В стране имеется развитая клубная система школьного и студенческого спорта и она входит в лидеры зимних и летних Олимпийских игр.

Американская модель спорта построена на принципах массовости и экономической эффективности. Спорт в США является особенным и отличается от спорта в других странах и всего мира в целом. В первую очередь, стоит отметить, что американцы отдают предпочтение

собственным национальным видам спорта (бейсбол, американский футбол), а также развивают те виды, которые могут приносить прибыль – баскетбол, хоккей, теннис. В последнее время в США стали развивать футбол, так как телерейтинги этого вида спорта позволяют на нем зарабатывать.

Школьный и студенческий спорт в США являются «поставщиками» профессиональных спортсменов. Будущие «звезды» американского спорта появляются именно в учебных заведениях страны и соревнуются между собой, защищая честь школы или университета. Ни для кого не секрет, что школьные и студенческие лиги США привлекают большое количество болельщиков и спонсоров. Именно студенческой лиге США принадлежит рекорд посещаемости студенческого спортивного мероприятия. Так, в 2013 году более 100 тысяч зрителей присутствовало на матчах по американскому футболу.

Выделим следующие факторы, которые способствуют успешному развитию спорта в американской системе образования:

– наличие «звезд» именно в школьных и студенческих командах вызывает повышенный интерес у зрителей и привлекает их в ряды болельщиков;

– спонсоров привлекают школьные и студенческие лиги по причине «звездного» состава участников и большой посещаемости, что дает возможность с помощью маркетинга добиться экономической выгоды в продвижении своего продукта.

Можно также говорить о наличии других причин, по которым спорт в целом, а студенческий и школьный спорт в частности, так успешны в США, но главное, что стоит отметить, – в США выстроена очень четкая система организации спорта, которая позволяет отбирать сильнейших из большого количества спортсменов и эффективно использовать, и преумножать экономические ресурсы.

Таким образом, исследование позволяет выделить следующие факторы, которые способствуют оздоровлению населения и одновременному достижению высоких спортивных результатов:

– отсутствие деления на массовый и «большой» спорт в системе школьного и студенческого спорта;

– недопущение отбора детей в «большой спорт» в возрасте до 16 лет (тяжелая атлетика), предоставление шанса и возможности каждому, массовый отбор;

– государственная поддержка именно массового спорта.

Отсюда можно вывести модель, которая заключается не в параллельном развитии массового спорта и «большого» спорта, а в вертикально выстроенной системе, при которой массовый спорт является тем спортивным резервом, который позволяет отбирать кандидатов в профессиональные клубы и сборные команды страны**.**

Следует отметить еще об одной особенности американской системы физической культуры и спорта. В большинстве колледже спорт развивается на трех различных уровнях- занятие спортом в колледже, клубный спорт и сборные команды университетов, входящие в Национальную студенческую спортивную ассоциацию США. Клубный спорт предъявляет более высокие требования к спортсменам. Для того, чтобы вступить в клубную спортивную команду, студент должен пройти испытания.

В американских школах (12-летнее образование) урок физкультуры проводится вплоть до 4 класса, а затем идет выбор вида спорта, т.е. реализуется клубная система спорта.

Следует отметить, что в вузах нет обязательного урока физической культуры, но при этом 95% студентов охвачены активными занятиями различными видами спорта. Все спортивные залы работают с 6 утра до 12 ночи. Спортивные клубы в Вузах называются атлетическим департаментом**.**

Таким образом, данная система является более гибкой и демократичной для учащихся. Молодые люди могут сами выбирать каким видом спорта они будут заниматься во время учебы в школе и ВУЗе, а не принудительно заниматься теми видами, которые им не нравятся, но которые прописаны в программе обучения по физической культуре. Это очень разумный подход, так как необходимо учитывать психофизические качества каждого человека. Люди имеют разные врожденные качества, которые предопределяют склонность и предрасположенность человека к

тому или иному виду спорта. Различия между людьми заключаются прежде всего в генетически обусловленных особенностях высшей нервной деятельности, нервно-мышечного аппарата, анатомо-физиологических, функциональных особенностях и темпераменте. Среди типологических свойств нервной системы человека темперамент является одним из наиболее значимых.

Представление о темпераменте появилось еще в античной философии. Греческий врач и философ Гиппократ, живший в V-IV вв. до н.э. описал четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Несомненно, что люди с разным темпераментом склонны к разным видам спорта, так как темперамент предопределяет скорость психических процессов, их темп, ритм и интенсивность. В разных видах спорта психическая деятельность и протекание нервных процессов сильно отличается.

Психология спорта выявляет закономерности выбора того или иного вида спорта исходя из психической конституции индивида. Например, динамичные, игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол, настольный и большой теннис требуют повышенной психической мобильности, быстроты реакции, умения мгновенно принимать решения и реагировать на быстро меняющиеся условия. Соответственно, человек склонный к такой деятельности по типу своей психической конституции будет более успешен в этих видах спорта и эти виды спорта будут больше ему нравиться. Следовательно, больше вероятность, что он будет ими увлекаться и регулярно заниматься. Человеку, обладающему нервной системой, рассчитанной на длительную, изнуряющую монотонную работу больше подходят цикличные виды спорта, такие как велоспорт, бег на длинные дистанции, альпинизм и т.д. Есть виды спорта, где нужны «взрывные» качества, то есть двигательная активность осуществляется в короткий промежуток времени с максимальной интенсивностью, например, спринтерский бег (короткая дистанция), тяжелая атлетика, прыжки с шестом, толкание ядра и др. В некоторых видах спорта нужна высокая концентрация внимания и фокусировка при относительной физической неподвижности: стрельба из лука, шахматы и т.д.

Выводы.

Таким образом, клубная система предоставляет возможность вовлечения большего количества людей в регулярное занятие спортом, не только во время обучения в школах и вузах, но и в течение всей жизни, так как в процессе обучения в учебных заведениях молодежи прививается любовь к спорту на основе их индивидуальных предпочтений и особенностей, а не на основе жесткой программы, требующей занятий тем, что многим не подходит и не нравится.

Изучения опыта организации физического воспитания в зарубежных школах мы определили сходство и многообразие концепций физического воспитания.Заслуживает внимания для отечественной системы физического воспитания школьников опыт зарубежных государств:организация физического воспитвния,многообразие в учебной программе спортивных дисциплин;

Литература:

1. https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan
2. М.Л.Поллок, Д.Х. Уилмор, С.М. Фокс. Здоровье и физическая подготовленностьпосредством физической активности // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. 1998.-№1-С.10.
3. Доскараев Б.М.,Сыздыкова С.Ж.,Искакова А.Д.//Теория и методика физической культуры.-2023.-№2(72).-115.
4. Молоков Д.С.,Викулов А.Д.,Данилова Л.Н. Физическое воспитание школьников в зарубежных странах общего и дополнительного образования//Вестник Томского государственного университета.-2019.-№443.-С.236-240.
5. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Киев 2004.

УДК 796.015.6:004.85

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РИСКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Есалиев Айдарбек Аскарбекович
Д.м.н., профессор кафедры Теория и методика физической культуры и начальной военной подготовки Южно-Казахстанского университета имени М.Ауезова, Шымкент, Казахстан

Аннотация В статье рассматриваются современные подходы к прогнозированию травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов игровых видов спорта с использованием методов искусственного интеллекта (ИИ). Анализируются основные типы данных (биомеханические, физиологические, нагрузочные, медицинские), применяемые для построения прогностических моделей.

Описана архитектура гибридной модели машинного обучения, сочетающей градиентный бустинг и рекуррентные нейронные сети, обеспечивающей раннее выявление спортсменов группы высокого риска.

Представлены результаты ретроспективного исследования на выборке из 320 профессиональных футболистов и баскетболистов, демонстрирующие высокую прогностическую точность (AUC-ROC 0,87, чувствительность 81 %, специфичность 79 %).

Обсуждаются возможности интеграции ИИ-систем в практику спортивной медицины, а также этические и организационные аспекты внедрения.

Ключевые слова: искусственный интеллект, прогнозирование травм, игровые виды спорта, машинное обучение, опорно-двигательный аппарат, спортивная медицина, предиктивная аналитика.

Введение

Травматизм в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей, гандбол и др.) остается одной из главных проблем, лимитирующих спортивное долголетие и достижение высоких результатов. По данным международных исследований, частота травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) у профессиональных спортсменов достигает 70–85 % от всех зарегистрированных повреждений, при этом до 30 % травм носят рецидивирующий характер [1, 2]. Экономические потери, связанные с лечением и вынужденными перерывами в тренировочном процессе, составляют миллионы долларов ежегодно только в рамках ведущих лиг.

Традиционные подходы к профилактике травм основаны на периодическом скрининге функционального состояния, анализе тренировочных нагрузок и субъективных ощущениях спортсменов. Однако их эффективность ограничена из-за сложности учета множества взаимодействующих факторов (биомеханика движений, кумулятивный эффект нагрузок, психоэмоциональное состояние, предшествующие травмы) и отсутствия персонализированных прогностических алгоритмов.

В последние годы технологии искусственного интеллекта (ИИ), особенно методы машинного обучения (МО), демонстрируют высокий потенциал для решения задач прогнозирования медицинских исходов в спорте [3]. В отличие от классических статистических методов, модели МО способны выявлять нелинейные зависимости, обрабатывать большие объемы разнородных данных и формировать индивидуальные прогнозы риска в режиме, близком к реальному времени.

Целью настоящей работы является обоснование возможности применения гибридных моделей ИИ для прогнозирования риска травм ОДА у спортсменов игровых видов спорта на основе многофакторного анализа данных и оценка их прогностической эффективности.

Современные исследования в области прогнозирования спортивных травм условно делятся на два направления: традиционное статистическое моделирование (логистическая регрессия, регрессия Кокса) и применение алгоритмов машинного обучения. Ряд работ демонстрирует, что модели на основе случайного леса, градиентного бустинга (XGBoost, LightGBM) и нейронных

сетей превосходят логистическую регрессию по площади под ROC-кривой (AUC) на 10–15 % [4, 5].

Особое внимание уделяется типам данных, используемых в прогностических моделях. В работах Ruddy et al. [6] показано, что комбинация объективных данных о нагрузке (GPS-трекеры, акселерометры) и субъективных шкал самочувствия (RPE, Wellness) повышает предсказательную способность моделей по сравнению с использованием только одного класса переменных. В то же время Rossi et al. [7] продемонстрировали, что добавление биомеханических параметров (углы в суставах, асимметрия движений) позволяет улучшить идентификацию спортсменов с высоким риском травм мышц задней поверхности бедра.

Значительный прогресс связан с применением рекуррентных нейронных сетей (LSTM, GRU), способных учитывать временную динамику нагрузок и физиологических показателей. Такие модели позволяют анализировать «кумулятивный эффект» усталости и выявлять паттерны, предшествующие травме за 3–7 дней [8]. В исследовании Clermont et al. [9] LSTM-модель на основе данных инерциальных датчиков достигла AUC 0,91 при прогнозировании травм голеностопа у баскетболистов.

Вместе с тем большинство опубликованных работ имеют ограничения: небольшие выборки, отсутствие внешней валидации, разнородность критериев регистрации травм. Кроме того, остаются нерешенными вопросы интерпретируемости «черных ящиков» моделей ИИ, что затрудняет их внедрение в клиническую практику спортивных врачей и тренеров.

Материалы и методы

Дизайн исследования. Проведено ретроспективное когортное исследование с использованием данных, собранных в период 2022–2025 гг. в пяти профессиональных клубах (футбол, баскетбол) и национальной сборной по гандболу.

Участники. В исследование включены 320 спортсменов (184 мужчины, 136 женщин) в возрасте от 18 до 36 лет (средний возраст 24,7 ± 4,1 года). Критерии включения: профессиональный статус, участие в тренировочном процессе не менее 80 % времени в течение сезона, наличие полного набора данных за ≥ 6 месяцев до травмы или окончания наблюдения. Критерии исключения: травмы, не связанные с ОДА, тяжелые сопутствующие заболевания, отсутствие подписанного информированного согласия.

Сбор данных. Для каждого спортсмена формировался многомерный набор данных, включающий следующие группы переменных:

1. **Антропометрические и демографические:** возраст, пол, рост, масса тела, индекс массы тела, амплуа.
2. **История травм:** количество предыдущих травм ОДА за последние 3 года, локализация, время восстановления.
3. **Нагрузочные показатели:** ежедневные данные GPS-трекинга (общая дистанция, дистанция в высокоинтенсивном беге > 20 км/ч, количество ускорений/торможений, количество прыжков), частота сердечных сокращений (средняя, максимальная, время в зонах интенсивности), данные акселерометрии (PL, PlayerLoad).
4. **Биомеханические параметры:** результаты функционального скрининга (FMS, Y-balance test), данные инерциальных сенсоров (асимметрия движений во время приземлений, углы в коленном и голеностопном суставах при беге), проводимые каждые 2 недели.
5. **Физиологические и субъективные:** уровень креатинфосфокиназы (КФК) и кортизола (еженедельно), качество сна (по опроснику PSQI), субъективная оценка восстановления (RPE, шкала Wellness), психоэмоциональное состояние (опросник POMS).
6. **Соревновательный календарь:** количество матчей, время нахождения в поле/на площадке, перерывы между играми.

Все данные деперсонализированы и хранились в защищенной базе данных. Временное окно анализа составляло 14 дней до момента травмы (случай) или до окончания периода наблюдения (контроль).

Определение исхода. Основным исходом являлась травма ОДА (мышцы, связки, сухожилия, костно-суставные повреждения), приведшая к пропуску минимум 1 тренировки или

матча. Диагноз подтверждался клиническим обследованием спортивным врачом и, при необходимости, инструментальной диагностикой (МРТ, УЗИ). В анализ включены 134 травмы (42 % выборки), из них 52 % – травмы нижних конечностей, 28 % – мышц задней поверхности бедра.

Разработка модели ИИ. Для прогнозирования бинарного исхода (травма в ближайшие 7 дней / отсутствие травмы) использована гибридная архитектура, сочетающая:

- **Градиентный бустинг (XGBoost)** для обработки статических и агрегированных признаков (антропометрия, история травм, средние значения нагрузок за 7 дней);
- **Рекуррентную нейронную сеть (LSTM)** для анализа временных рядов ежедневных нагрузочных и биомеханических данных за 14-дневное окно.

Выходные данные обеих моделей объединялись через мета-классификатор (логистическая регрессия) для итогового предсказания.

Данные разделены на обучающую (70 %), валидационную (15 %) и тестовую (15 %) выборки стратифицированным методом. Для борьбы с дисбалансом классов (травмы ≈ 12 % от всех дней наблюдения) использован метод SMOTE (Synthetic Minority Over-sampling Technique) и взвешивание классов.

Гиперпараметры моделей оптимизированы с помощью случайного поиска и 5-кратной кросс-валидации на обучающей выборке. Качество оценивалось по метрикам: AUC-ROC, чувствительность (Se), специфичность (Sp), F1-score.

Статистический анализ. Статистическая обработка выполнена в среде Python (библиотеки pandas, scikit-learn, TensorFlow, XGBoost). Для сравнения с базовыми моделями использовалась логистическая регрессия с регуляризацией. Значимость различий между моделями оценивалась с помощью теста ДеЛонга (для AUC).

Результаты

Характеристика выборки. В общей сложности проанализировано 45 680 «дней наблюдения» (спортсмен-дней). Медианное количество тренировочных сессий в неделю составило 5,3. Наиболее частыми факторами, ассоциированными с последующими травмами (по данным однофакторного анализа), были: предшествующая травма той же локализации (OR 3,2; $p < 0,001$), повышенная асимметрия в Y-balance test > 4 см (OR 2,8; $p < 0,01$), резкое увеличение недельной нагрузки на 20 % и более (OR 2,5; $p < 0,01$).

Эффективность прогностических моделей. На тестовой выборке гибридная модель (XGBoost + LSTM) показала следующие результаты:

- **AUC-ROC** = 0,87 (95 % ДИ: 0,83–0,91)
- **Чувствительность (Se)** = 81 % (95 % ДИ: 73–87 %)
- **Специфичность (Sp)** = 79 % (95 % ДИ: 74–84 %)
- **F1-score** = 0,76

Для сравнения, модель логистической регрессии, построенная на тех же признаках, достигла AUC-ROC = 0,71 ($p < 0,001$ для различия), а модель «чистого» XGBoost без учета временной динамики – AUC-ROC = 0,79. На рисунке 1 представлены ROC-кривые, демонстрирующие превосходство гибридного подхода.

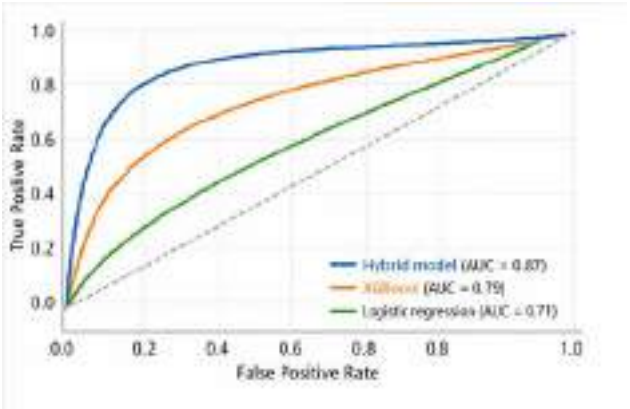


Рисунок1. ROC-кривые прогностических моделей риска травм опорно-двигательного аппарата.

Примечание: Сравнение гибридной модели (XGBoost + LSTM, AUC = 0,87), модели градиентного бустинга (XGBoost, AUC = 0,79) и логистической регрессии (AUC = 0,71) на тестовой выборке. Пунктирная линия соответствует случайному классификатору (AUC = 0,5).

Важность признаков. Анализ вклада признаков (SHAP-значения для XGBoost) показал, что наибольшее прогностическое значение имеют:

1. Количество предыдущих травм (SHAP value 0,32)
2. Вариабельность ежедневной нагрузки (коэффициент вариации PlayerLoad за 7 дней) – 0,28
3. Асимметрия прыжкового теста – 0,24
4. Уровень креатинфосфокиназы за 48 часов до прогноза – 0,21
5. Качество сна по шкале Wellness – 0,19

LSTM-компонента выявила значимые временные паттерны: сочетание трех последовательных дней с пиковыми нагрузками и последующего резкого снижения интенсивности часто предшествовало травме ($p < 0,01$).

Валидация на подгруппах. При раздельном анализе по видам спорта AUC-ROC составила 0,88 (футбол), 0,85 (баскетбол) и 0,86 (гандбол). Различия не достигли статистической значимости. Для женщин показатели были несколько выше (AUC 0,90 против 0,85 у мужчин, $p = 0,07$), что может быть связано с более полным сбором субъективных данных в женских командах.

Обсуждение. Результаты исследования подтверждают, что гибридные модели искусственного интеллекта, объединяющие анализ статических факторов и временной динамики нагрузок, способны с высокой точностью прогнозировать риск травм ОДА у спортсменов игровых видов спорта. Полученные показатели (AUC 0,87) сопоставимы с лучшими мировыми результатами, опубликованными за последние два года [8, 10].

Важным преимуществом использованного подхода является возможность раннего выявления спортсменов группы риска за 5–7 дней до предполагаемого повреждения, что создает временное окно для превентивных вмешательств: коррекции тренировочной программы, дополнительных восстановительных процедур, изменения тактики ведения спортсмена.

Особого внимания заслуживает высокая прогностическая значимость показателей вариабельности нагрузок (коэффициент вариации PlayerLoad) и асимметрии движений. Эти результаты согласуются с современными представлениями о том, что не столько абсолютный объем нагрузки, сколько ее резкие колебания и нарушение биомеханического баланса являются ключевыми триггерами травм [11, 12].

Внедрение ИИ-систем в практику спортивной медицины сопряжено с рядом вызовов. Во-первых, необходимо обеспечить высокое качество и стандартизацию исходных данных. В нашем исследовании полнота данных варьировалась между клубами, что потребовало применения методов импутации и отбора признаков. Во-вторых, для обеспечения доверия со стороны медицинского персонала требуются интерпретируемые модели. Использование SHAP-анализа позволило частично решить эту проблему, однако дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку объяснимых ИИ-решений (XAI) в спортивной медицине.

Ограничения настоящей работы: ретроспективный дизайн, отсутствие внешней валидации на независимой выборке из других стран или видов спорта, а также возможное влияние неучтенных факторов (например, генетической предрасположенности, качества покрытия поля). Перспективным направлением является проспективное исследование с внедрением модели в реальный тренировочный процесс и оценкой влияния на частоту травм.

Заключение

Применение технологий искусственного интеллекта, в частности гибридных моделей на основе градиентного бустинга и рекуррентных нейронных сетей, позволяет с высокой точностью прогнозировать риск травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов игровых видов спорта. Интеграция разнородных данных (нагрузочные, биомеханические, физиологические,

субъективные) в единую прогностическую систему открывает новые возможности для персонализированной профилактики травматизма. Дальнейшее развитие направления связано с созданием автоматизированных платформ поддержки принятия решений для тренерского и медицинского штабов, что соответствует основным трендам инновационного развития спортивной медицины.

Список литературы

1. Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. Br J Sports Med. 2011;45(7):553–558.
2. Drakos MC, Domb B, Starkey C, et al. Injury in the National Basketball Association: a 17-year overview. Sports Health. 2010;2(4):284–290.
3. Van Eetvelde H, Mendonça LD, Ley C, et al. Machine learning methods in sport injury prediction and prevention: a systematic review. J Orthop Sports Phys Ther. 2021;51(5):234–245.
4. Rossi A, Pappalardo L, Cintia P, et al. Effective injury forecasting in soccer with GPS training data and machine learning. PLoS One. 2018;13(7):e0201264.
5. Ruddy JD, Cormack SJ, Whiteley R, et al. Modeling the risk of hamstring injury in elite Australian footballers using a machine learning approach. Scand J Med Sci Sports. 2019;29(8):1215–1225.
6. Claudino JG, Capanema DO, de Oliveira VB, et al. Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment in sports players: systematic review. JMIR Med Inform. 2019;7(3):e13811.
7. Carey DL, Ong K, Whiteley R, et al. Predictive modelling of training loads and injury in Australian football. Int J Sports Physiol Perform. 2018;13(5):618–625.
8. Clermont CA, Benson LC, Osis ST, et al. Using machine learning to predict running-related injuries from wearable data. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(5):1017–1024.
9. Jauhiainen S, Kauppi JP, Leppänen M, et al. Predicting sports injuries with wearable technology and machine learning: a systematic review. J Sci Med Sport. 2022;25(6):473–481.
10. Heidt C, Lutz P, Hildebrand F, et al. Artificial intelligence in sports medicine – a systematic review. J Exp Orthop. 2023;10(1):56.
11. Gabbett TJ. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? Br J Sports Med. 2016;50(5):273–280.
12. Bittencourt NFN, Meeuwisse WH, Mendonça LD, et al. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition—narrative review and new concept. Br J Sports Med. 2016;50(21):1309–1314.

УДК 338.48:004

«РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ИННОВАЦИЙ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ В ИНДУСТРИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

[1]Д.Б. Мұсаева - Магистрант 1 курса Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан
[2]А.А. Михайлович- и.о. профессор, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена стремительным развитием цифровых технологий и их влиянием на индустрию туризма и гостиничного сервиса, особенно в сегменте спортивного туризма. Внедрение цифровых инноваций, таких как онлайн-бронирование, системы управления взаимоотношениями с клиентами (CRM), социальные сети и аналитические платформы, является ключевым фактором повышения эффективности продвижения гостиничных услуг.

Цель исследования заключается в анализе роли цифровых технологий в улучшении эффективности маркетинговых и промо-стратегий гостиничных предприятий. Для достижения

цели были поставлены следующие задачи: изучение современных цифровых инструментов продвижения, анализ особенностей спортивного туризма и требований к гостиничным услугам, оценка эффективности цифрового маркетинга и выявление актуальных тенденций и проблем цифровизации в гостиничной сфере.

Методы исследования включали анализ научной литературы, сравнительный анализ цифровых инструментов, статистические и аналитические методы, систематизацию и обобщение данных. Результаты показали, что цифровые технологии значительно повышают конкурентоспособность гостиничных предприятий, способствуют росту вовлеченности клиентов и оптимизации маркетинговых процессов.

Выводы исследования подтверждают, что интеграция цифровых инноваций в систему продвижения гостиничных услуг является необходимым условием успешной маркетинговой стратегии и устойчивого развития гостиничного бизнеса, особенно в контексте спортивного туризма.

Ключевые слова: *цифровые инновации, гостиничные услуги, спортивный туризм, маркетинг, цифровые технологии, продвижение.*

Abstract. The relevance of the study is determined by the rapid development of digital technologies and their impact on the tourism and hospitality industry, particularly in the sports tourism segment. The implementation of digital innovations, such as online booking systems, customer relationship management (CRM) platforms, social media, and analytics tools, is a key factor in enhancing the effectiveness of hotel service promotion.

The aim of the study is to analyze the role of digital technologies in improving the effectiveness of marketing and promotion strategies of hotel enterprises. To achieve this aim, the following objectives were set: to examine modern digital promotion tools, analyze the specifics of sports tourism and hotel service requirements, assess the effectiveness of digital marketing, and identify current trends and challenges in the digitalization of the hospitality sector.

The research methods included literature review, comparative analysis of digital tools, statistical and analytical methods, and data systematization and generalization. The results demonstrated that digital technologies significantly increase the competitiveness of hotel enterprises, enhance customer engagement, and optimize marketing processes.

The study concludes that the integration of digital innovations into hotel service promotion is a necessary condition for successful marketing strategies and sustainable development of the hospitality business, particularly in the context of sports tourism.

Keywords: *digital innovations, hotel services, sports tourism, marketing, digital technologies, promotion*

Актуальность темы

В современных условиях цифровизации экономики и стремительного развития информационных технологий гостиничная отрасль сталкивается с необходимостью адаптации к новым требованиям рынка. Особенно это касается сегмента спортивного туризма, где качественное предоставление услуг и эффективное продвижение гостиниц напрямую влияет на удовлетворенность клиентов и конкурентоспособность предприятий.

Цифровые инновации, включая онлайн-бронирование, мобильные приложения, системы управления взаимоотношениями с клиентами (CRM), социальные сети и аналитические платформы, становятся ключевыми инструментами для привлечения и удержания клиентов (Sohaib, Kang, & Rho, 2020; Zeng, Carter, & De Lacy, 2020). Их внедрение позволяет гостиничным предприятиям повышать эффективность маркетинговых кампаний, оптимизировать процессы обслуживания и своевременно реагировать на потребности туристов (Xiang, Du, Ma, & Fan, 2015).

В Казахстане и странах Центральной Азии внедрение цифровых технологий в гостиничную сферу находится на стадии активного развития, однако исследование их влияния на продвижение услуг в спортивном туризме остаётся недостаточно изученным (UNWTO, 2023; Koutsouris & Alipour, 2019). Это создаёт научную и практическую значимость исследования, направленного на выявление современных тенденций, преимуществ и проблем цифровизации гостиничного бизнеса.

Обзор литературы

В научной литературе постепенно формируется комплексный подход к изучению цифровых инноваций в гостиничном и туристическом бизнесе. Sohaib, Kang и Rho (2020) анализируют цифровую трансформацию гостиничного сектора и выделяют ключевые элементы таких инноваций — онлайн-сервисы, мобильные приложения, цифровой маркетинг и системы управления данными — как факторы повышения конкурентоспособности предприятий.

Xiang, Du, Ma и Fan (2015) подчеркивают важность использования больших данных и алгоритмов рекомендаций для улучшения стратегии продвижения услуг и повышения уровня удовлетворенности клиентов. Zeng, Carter и De Lacy (2020) рассматривают влияние цифровых платформ и умных технологий на развитие туризма и гостиничного сектора, указывая на значительную роль социальных сетей и цифровых каналов коммуникации в создании узнаваемого бренда гостиницы.

Стратегические документы Всемирной туристской организации (UNWTO, 2023) освещают глобальные тенденции цифровизации туристической отрасли, подчёркивая необходимость интеграции цифровых инноваций в продвижение туристических и гостиничных услуг, особенно в сегментах с высокой сезонностью и динамичным спросом, таких как спортивный туризм.

В контексте спортивного туризма исследования пока ограничены. Koutsouris и Alipour (2019) рассматривают специфику маркетинга спортивного туризма и отмечают растущую потребность в цифровых инструментах для сегментированного продвижения услуг, ориентированных на спортивное сообщество.

Таким образом, хотя цифровые инновации в гостиничном маркетинге изучаются достаточно широко, влияние цифровых технологий на продвижение гостиничных услуг в спортивном туризме требует отдельного рассмотрения, особенно в региональном контексте Казахстана и Центральной Азии.

Цель исследования заключается в анализе роли цифровых инноваций в повышении эффективности продвижения гостиничных услуг в индустрии спортивного туризма. Реализация этой цели позволит выявить ключевые тенденции цифровизации гостиничного сектора и определить наиболее эффективные инструменты для продвижения услуг в спортивном туризме.

Задачи исследования:

- Изучить современные цифровые технологии, применяемые для продвижения гостиничных услуг, включая онлайн-бронирование, CRM-системы, социальные сети и аналитические платформы.
- Проанализировать особенности спортивного туризма и требования, предъявляемые к гостиничным услугам в этом сегменте.
- Оценить эффективность использования цифровых маркетинговых инструментов в продвижении гостиничных услуг, включая персонализированное взаимодействие с клиентами и аналитику больших данных.
- Выявить актуальные тенденции, преимущества и проблемы внедрения цифровых технологий в гостиничную сферу в контексте Казахстана и стран Центральной Азии.

Методы исследования

В рамках исследования применялся комплексный подход, включающий как качественные, так и количественные методы анализа.

Анализ научной литературы позволил систематизировать существующие исследования в области цифровизации гостиничного бизнеса, цифрового маркетинга и спортивного туризма (Sohaib, Kang, & Rho, 2020; Xiang, Du, Ma, & Fan, 2015).

Сравнительный анализ цифровых инструментов продвижения использовался для оценки эффективности различных платформ, включая онлайн-бронирование, социальные сети, CRM-системы и аналитические инструменты, применяемые в гостиничной индустрии (Zeng, Carter, & De Lacy, 2020).

Статистические и аналитические методы позволили обобщить данные о влиянии цифровых технологий на привлечение клиентов, уровень лояльности и эффективность маркетинговых кампаний.

Систематизация и обобщение данных обеспечили формирование целостного представления о роли цифровых инноваций в продвижении гостиничных услуг в сегменте спортивного туризма, а также выявление ключевых тенденций и проблем внедрения (UNWTO, 2023; Koutsouris & Alipour, 2019).

Использование данных методов обеспечило научную обоснованность исследования и позволило выявить влияние цифровых инноваций на повышение эффективности продвижения гостиничных услуг в спортивном туризме, с особым акцентом на регион Казахстана и Центральной Азии.

Анализ результатов

В ходе исследования было выявлено, что внедрение цифровых инноваций существенно повышает эффективность продвижения гостиничных услуг в индустрии спортивного туризма. Анализ литературы и современных практик показал следующие ключевые тенденции:

- Онлайн-бронирование и мобильные приложения. Использование онлайн-платформ позволяет существенно расширить охват потенциальных клиентов, ускорить процесс бронирования и снизить нагрузку на персонал гостиниц.

- Системы управления взаимоотношениями с клиентами (CRM). CRM-системы обеспечивают персонализированное взаимодействие с клиентами, помогают сегментировать аудиторию и проводить целевые маркетинговые кампании, что повышает лояльность и повторные бронирования.

- Социальные сети и цифровой маркетинг. Активное продвижение гостиничных услуг через социальные сети, включая Instagram, Facebook и специализированные спортивные платформы, позволяет эффективно привлекать целевую аудиторию спортивных мероприятий и спортивных туристов.

- Аналитические инструменты и большие данные. Анализ данных о поведении клиентов, популярности услуг и обратной связи позволяет гостиницам своевременно корректировать маркетинговые стратегии и предлагать персонализированные пакеты услуг, повышающие конкурентоспособность (UNWTO, 2023).

- Региональные особенности. В Казахстане и странах Центральной Азии цифровизация гостиничной индустрии развивается активно, однако внедрение инновационных технологий в спортивном туризме все еще носит фрагментарный характер. Существуют проблемы, связанные с недостатком квалифицированных специалистов и ограниченной цифровой инфраструктурой.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что интеграция цифровых инструментов и инноваций в систему продвижения гостиничных услуг является критически важным фактором для успешного привлечения клиентов, повышения их удовлетворенности и формирования конкурентного преимущества, особенно в сегменте спортивного туризма.

Выводы

Цифровые инновации как фактор эффективности. Внедрение цифровых технологий, включая онлайн-бронирование, CRM-системы, социальные сети и аналитические платформы, является ключевым фактором повышения эффективности продвижения гостиничных услуг в индустрии спортивного туризма (Sohaib, Kang, & Rho, 2020; Zeng, Carter, & De Lacy, 2020).

Повышение конкурентоспособности и лояльности клиентов. Использование цифровых инструментов позволяет гостиницам формировать персонализированные предложения, улучшать взаимодействие с клиентами и повышать уровень их удовлетворенности, что напрямую отражается на повторных бронированиях и укреплении конкурентных преимуществ (Xiang, Du, Ma, & Fan, 2015).

Региональный аспект. В Казахстане и странах Центральной Азии цифровизация гостиничного бизнеса развивается активно, однако существуют ограничения, связанные с недостатком квалифицированных специалистов и ограниченной цифровой инфраструктурой. Решение этих проблем позволит значительно повысить эффективность маркетинговых стратегий в сегменте спортивного туризма (UNWTO, 2023; Koutsouris & Alipour, 2019).

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы гостиничными предприятиями для оптимизации стратегий продвижения услуг,

внедрения цифровых технологий и повышения качества обслуживания туристов, особенно в спортивных мероприятиях и специализированных туристических сегментах.

Научная значимость исследования. Работа подтверждает необходимость дальнейшего изучения влияния цифровых инноваций на гостиничный бизнес в контексте спортивного туризма, что открывает возможности для проведения последующих исследований в регионе Центральной Азии и разработки практических рекомендаций для индустрии.

Заключение

Проведённое исследование показало, что цифровые инновации играют ключевую роль в повышении эффективности продвижения гостиничных услуг в индустрии спортивного туризма. Интеграция онлайн-бронирования, CRM-систем, социальных сетей и аналитических платформ позволяет гостиничным предприятиям улучшать качество обслуживания, привлекать целевую аудиторию, повышать лояльность клиентов и укреплять конкурентные позиции.

Анализ современных тенденций в Казахстане и странах Центральной Азии выявил активное внедрение цифровых технологий, однако остаются проблемы, связанные с ограниченной цифровой инфраструктурой и недостатком квалифицированных специалистов. Решение этих вопросов позволит повысить эффективность маркетинговых стратегий гостиниц в сегменте спортивного туризма.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов для оптимизации стратегий продвижения гостиничных услуг и внедрения современных цифровых инструментов в гостиничном бизнесе. Научная значимость состоит в подтверждении влияния цифровых инноваций на конкурентоспособность гостиничных предприятий и формирование базы для дальнейших исследований в области цифровизации туристической отрасли региона Центральной Азии.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Sohaib, O., Kang, K. W., & Rho, J. J. (2020). Digital transformation and innovation in the hospitality industry: A review of literature. Sustainability, 12(18), 7432.

2. Xiang, Z., Du, Q., Ma, Y., & Fan, W. (2015). A comparative analysis of major online review platforms: Implications for social media analytics in hospitality and tourism. Tourism Management, 47, 75–86.

3. Zeng, B., Carter, R. W., & De Lacy, T. (2020). Digital technology usage to enhance tourism experience: A review and research agenda. Journal of Travel & Tourism Marketing, 37(5), 515–531.

4. UNWTO. (2023). Global report on digital transformation in tourism. Madrid: World Tourism Organization.

5. Koutsouris, A., & Alipour, A. (2019). Marketing sports tourism: Trends and challenges. Journal of Sport & Tourism, 23(2), 101–117.

UDC: 796/799

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР-БАЛАЛАРДЫҢ ЖАН-ЖАҚТЫ ДАМУЫНЫҢ ҚАЖЕТТІ ШАРТЫ

Рысбаев Н.А.,

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент, Қазақстан

Резюме *В статье представлены проведенные исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость включения в образовательный процесс по физическому воспитанию детей дошкольного возраста спортивных игр. Представлена методика использования спортивных игр в дошкольном возрасте, ее основу составили доступные для использования в дошкольном возрасте элементы спортивных игр – баскетбола и футбола.*

Abstract *The article presents the conducted research in the field of physical education of preschool children. The necessity of including sports games in the educational process of physical education of*

preschool children is substantiated. The method of using sports games at preschool age is presented, its basis is made up of elements of sports games available for use at preschool age – basketball and football.

Кілттік сөздер: *Мектеп жасына дейінгі балалар, дене тәрбиесі, спорттық ойындар, дене шынықтыру дайындығы*

Keywords: *preschool children, physical education, sports games, motor readiness*

Кіріспе. Мектепке дейінгі жас – Бұл адамның денсаулығы мен жан-жақты дамуының негіздері ғана емес, сонымен қатар балаларды мектепте оқуға дайындау бойынша белсенді жұмыс жүргізілетін кезең. Нәтижесінде мектепке дейінгі білім беру ұйымдарындағы білім беру-тәрбие процесі балалардың ана тілінің негіздері, математика және мектепте оқу үшін маңызды басқа пәндер бойынша білім алуына дейін азаяды.

Сонымен қатар, бұқаралық ақпарат құралдары мектепке дейінгі балалық шақтың соңына қарай денсаулықтың негізгі тобына жатқызуға болатын балалар санының айтарлықтай төмендеуі туралы алаңдатарлық деректерді айтуды жалғастыруда. Бұл үрдіс ата-аналардың мектепке терең дайындық үшін балаларға мектепке дайындық курстарын табуға тырысуымен де күшейе түседі. Осылайша, баланың денесінің қозғалысқа деген табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға уақыт қалмайды.

Мектепке дейінгі жастағы интеллектуалды және моторлық дамудың арақатынасы мәселесі л.с. Выготский, ж. Пиаже, М. М. Кольцова, мұнда мектеп жасына дейінгі балалардың психикалық дамуындағы қозғалыстардың маңызды рөлі және мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық және психикалық қасиеттерінің дамуы арасындағы тығыз байланыстың болуы байқалады [2, 5, 6].

Осылайша, мектепке дейінгі жастағы ұтымды ұйымдастырылған қозғалыс әрекеті баланың жан-жақты дамуының күшті факторы деп айтуға болады.

Мектепке дейінгі жастағы ашық ойындар – бұл қозғалыс қуанышын және балалардың моторикасын, дағдылары мен дағдыларын дамыту мүмкіндігі. Біздің зерттеуіміздің мақсаты: 5-7 жастағы балалардың дене тәрбиесі процесіне балалардың физикалық және әлеуметтік дамуын арттыруға ықпал ететін спорттық ойындар элементтерін қолдану әдістемесін әзірлеу және енгізу

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеулер Волгоград Орталық ауданының № 37 балабақшасында жүргізілді. Оған осы мектепке дейінгі мекемеге баратын 5-7 жастағы ересек мектеп жасына дейінгі балалар 428 қатысты.

Физикалық қабілеттердің даму деңгейін анықтау үшін белгілі әдістерге сәйкес күш, жылдамдық, жылдамдық, үйлестіру қабілеттері, икемділік және төзімділік көрсеткіштері анықталды. Мектеп жасына дейінгі балалардың әлеуметтік дамуы балалардың мектеп жасына дейінгі балаларға тән әртүрлі жағдайларда ("мазасыздық сынағы" (Р.Теммл, М. Дорки және В. Амен) бағдарлану мүмкіндігін көрсететін көрсеткіштер бойынша бағаланды.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Балалардың, экспериментке қатысушылардың дене дайындығын талдау 1-кестеде келтірілген.

1 кесте - үлкен мектеп жасына дейінгі балалардың дене дайындығының көрсеткіштері

Тестовые упражнения	***Мальчики***			***Девочки***				***P***
	x	***o***	***m***	***x***	***o***	***m***		
Скоростные способности								
Бег 10 м с хода, с	2,64	0,38	0,04	2,93	0,41	0,05	1,81	<0,05
Выносливость								
Бег 300 м, с	88,45	14,55	1,52	93,33	10,08	1,17	2,93	>0,01
Скоростно-силовые способности								
Прыжок в длину с места, см	110,50	14,15.	2,19	97,67	17,69	2,05	4,23	<0,001
Координационные способности								
Челночный бег 3х5 м, с	6,63	0,93	0,10	6,81	0,87	0,10	0,17	>0,05
Гибкость								
Наклон вперед, см	3,36	1,28	0,13	4,11	1,46	0,16	4,21	<0,001

Нәтижелерді талдау үшін біз нәтижелерді балалардың, жасөспірімдердің және жастардың дене дайындығын бақылаудың Бүкілресейлік жүйесінің мәліметтерімен байланыстырдық (2001). Нәтижесінде дене шынықтырудың көптеген көрсеткіштері бойынша балалардың топтық орташа нәтижелері дамудың орташа және орташа деңгейінен төмен екендігі анықталды, бұл рұқсат етілген шек, бірақ мектепте оқуға дайындық кезінде жеткіліксіз.

Балалардың ашық және спорттық ойындарға қатысуы жеңімпаздарды анықтауды қамтиды, бұл балалардың эмоционалды жағдайына және олардың құрдастарымен қарым-қатынасына теріс әсер етуі мүмкін. Балалардың мазасыздық сынағы баланың осы жасқа тән жағдайларға, соның ішінде ойынға эмоционалды реакцияларының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді.

"Мазасыздық сынағының" нәтижелері көрсеткендей, субъектілер 28,0% жағдайда жоғары және орташа мазасыздық индексіне ие, балалардың 35,3% – у орташа мазасыздық деңгейі, ал 36,7% - 3 орташа және төмен. Нәтижелерді сапалы талдау көрсеткендей, балалар үшін құрдастарының агрессивті мінез-құлқы көрінетін жағдайлар жағымсыз. Мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты дамуы үшін айтарлықтай резерв спорттық ойындарға салынған. Оларды қолданған кезде балаларда қарым-қатынас дағдылары, командалық нәтижеге жету жауапкершілігі және, әрине, қозғалыс қабілеттері дамиды.

Эксперименттік Әдістеменің құрылымы педагогикалық әсердің мақсаты, міндеттері, құралдары, әдістері, сондай-ақ білім беру процесінің формалары болды (1-сурет).

Осылайша, эксперименттік Әдістеменің мақсаты – спорттық ойындарды мақсатты қолдану негізінде үлкен мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты дамуына ықпал ету болды.

Эксперименттік Әдістеменің құрылымы:

Мақсаты: спорттық ойындарды мақсатты қолдану негізінде үлкен мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты дамуына ықпал ету

Міндеттері: Балалардың денсаулығын нығайту; үйлесімді дамуға ықпал ету; негізгі физикалық қасиеттердің дамуына ықпал ету.

Құралдар: Футбол ойынының элементтері; баскетбол ойынының элементтері.

Әдістері: Дене тәрбиесі: ойын, бәсекеге қабілетті, қатаң реттелген жаттығу;

Жалпы педагогика: Ауызша және көрнекі әсер.

Нысандары: Дене шынықтыру сабағы (оқу-жаттығу түрі).

Әдістеме спорттық ойындардағы элементтерге негізделген футбол және баскетбол, мектеп жасына дейінгі жаста қолдануға болады.

Доступные для использования в дошкольном возрасте:

Элементы игры в баскетбол:

Баскетбол ойынының элементтері: Қозғалыстар; дриблинг; допты ұстау; допты беру; допты себетке лақтыру.

Баскетбол ойнауды үйрену кезінде бастаушы қадам, сырғанау қадамы, бағытты өзгерту және алға қарай жүгіру, ат жарысы сияқты қозғалыстар қолданылды. Балаларды допты басқаруға үйрету үшін дриблинг бағыты мен қарқынының өзгеруімен орнында және қозғалыста жоғары және төмен серпіліспен жүргізілді.

Допты беру әдістерімен танысу екі қолмен Кеудеден және бір қолмен иықтан болды; екі қолмен жоғарыдан, бір қолмен және екі қолмен төменнен. Себетке лақтыруды игеру кезінде нақты соққыға жету міндеті қойылды. Ең алдымен, балалар себетке екі қолмен лақтырумен танысты, ал бұл дағды бекітілгендіктен, олар қозғалыстағы сол әдістерді игеруге көшті.

Футбол ойнау кезінде мектеп жасына дейінгі балалар допсыз әрекеттерді орындайды – қозғалу (жүгіру, тоқтау, бұрылу, секіру), доппен ойыншыға қарсы әдістер (допты саусақпен және аяқтың ішкі жағымен ұру, допты аяқтың ішкі жағымен және табанымен тоқтату, сондай-ақ допты түзу және бағытты өзгерту арқылы жүргізу)

Балалардың физикалық қасиеттерін дамыту үшін жалпы педагогикалық әсер ету әдістерін, сондай-ақ дене тәрбиесін біріктіруге негізделген әдістер тобы қолданылды.

Олардың ішінде дене тәрбиесі әдістері – қатаң реттелген жаттығулар, ойын және бәсекеге қабілетті. Біріншісі мотор әрекеттерін үйрену үшін, екіншісі және үшіншісі мотор материалын бекіту, оны жетілдіру және физикалық қасиеттерді дамыту үшін қолданылды.

Мектепке дейінгі жаста қолдануға болатын футбол ойынының элементтері:

Футбол ойынының элементтері: қозғалыстар; допты соғу; домалақ допты тоқтату; жүргізу және инсульт.

Алайда, олар жалпы педагогика әдістерімен біріктірілді-визуалды және ауызша әсер ету. Қозғалыс әрекеттерін оқыту жаттығуды көрсету, макеттік демонстрация, суреттер, суреттер арқылы жүзеге асырылды.

Бұл әдістеменің маңыздысы-команда ойыншыларының спорттық ойындардағы бірлескен қызметі толығымен барлық мүдделерге байланысты. футбол ойынының элементтері қозғалыстар допты соғу домалақ допты тоқтату жүргізу және командаңың соққысы. Әр ойыншы ойын әрекеттерін ұжымның алдына қойылған міндеттерге қатаң сәйкес орындауға тырысады. Нәтижесінде балаларда мазасыздық көрсеткіштерінің жақсаруы байқалады.

Балабақшаның білім беру процесіне эксперименттік әдістемені енгізу нәтижелері Мектеп жасына дейінгі балаларда мотористаның қалыптасқан деңгейін сипаттайтын көрсеткіштердің жақсарғанын тіркеуге мүмкіндік берді. Сонымен, қысқа қашықтыққа жүгіруде өсім 10,6%, 300 м жүгіруде – 4,1%, шаттлмен жүгіруде – 15,2%, Алға еңкею – 24,5% құрады. Болған өзгерістер маңызды және статистикалық тұрғыдан сенімді.

Қорытындылар. Осылайша, жүргізілген зерттеулер мектеп жасына дейінгі балалардың спорттық ойындарының элементтерін оқытудың орындылығын көрсетеді. Бұл ретте дене шынықтыру сабақтарының мазмұнына оларды дене шынықтырудың балаларға Елеулі дамытушылық әсерін қамтамасыз ету үшін жүйелі және кешенді түрде қосу қажет.

Әдебиеттер

1. Гросс А. Н. Жылжымалы ойындар мектеп жасына дейінгі балалардың моторикасын қалыптастыру құралы ретінде / Н. Н. Назаренко, Г. М. Популо / / П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2017. – № 9 (151). - Б. 61-65.
2. Casey, A, Jones, B (2011) Using digital technology to enhance student engagement in physical education. Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education 2(2): 51–66.
3. Andrade, H, Lui, A, Palma, M. (2015) Formative assessment in dance education. Journal of Dance Education 15(2): 47–59.

УДК 355/359-5/-9

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Рысбаев Н.А., Есмахан Н.Ж., Рысбаев Е.А., Жанадилова М.Е.
М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан Университеті, Шымкент, Қазақстан
№ 122 Ақ көгершін бөбекжай балабақшасы, Шымкент, Қазақстан

Резюме *Тема, рассматриваемая в данной статье о приобщение студенческой молодежи к физической культуре. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов*

Abstract *The topic discussed in this article is about introducing students to physical culture. The introduction of students to physical culture is an important component in the formation of a healthy lifestyle. At the same time, the role of independent physical exercises should increase. Independent classes contribute to the better assimilation of educational material, allow to increase the total time of*

physical exercises, accelerate the process of physical improvement, are one of the ways of introducing physical culture, sports and tourism in the life and recreation of students

***Кілт сөздер**: Мәдениет, студенттер, оқу сабақтары, процесс, жаттығулар, дене шынықтыру құралдары*

***Keywords:** Culture, students, training sessions, process, exercises, physical education tools*

Кіріспе. Дене тәрбиесі практикасында дене шынықтыру құралдары салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі болып табылады. Бұл процесте әртүрлі физикалық жаттығуларды өз бетінше зерттеуге ерекше орын беру керек. Өзін-өзі оқытудың сауықтыру әсері орташа қарқынды жаттығуларды практикалық қолдану нәтижесінде анықталады.

Дене шынықтыру құралдары сондай-ақ адамның психикалық және физикалық дамуына оң әсер етеді, денсаулықты сақтауға ықпал етеді, бұл адамның еңбек және зияткерлік қызметін толық орындауға мүмкіндік береді. Әртүрлі релаксация және рекреациялық жаттығулар процесінде қолданатын дене шынықтыру сабақтары әдетте психикалық және физикалық стрессті жеңілдету үшін қолданылады.

Жұмыстың мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастырудың тиімді құралдары мен әдістерін енгізу негізінде оқушылардың оқу процесінің мазмұны мен ұйымдастырылуын жетілдіру. Зерттеуде жалпы қабылданған педагогикалық әдістер қолданылды: Отандық және шетелдік авторлардың әдеби көздерін талдау; педагогикалық бақылаулар; сауалнама; сұрақ-жауап

Нәтижелер. Салауатты өмір салты ұғымының жалпы сипаттамасын студент жастардың үйлесімді дамуын, денсаулықты нығайтуды және өнімділікті арттыруды қамтамасыз ететін сауықтыру іс-шараларының жиынтығы ретінде қарастырған жөн. ұжырымдаманың жалпы сипаттамасы дегенмен, қолайсыз факторлардың адам денсаулығына әсері соншалықты үлкен және кең, сондықтан дененің ішкі қорғаныс функциялары оларды жеңе алмайды. Бұл жағдайда денсаулықты сақтау мен нығайтудағы өмір салтының рөлі үлкен маңызға ие. Ғылыми-техникалық прогресс адамның өмір салтына жағымды факторлармен қатар бірқатар қолайсыз факторларды, ең алдымен гиподинамия мен гипокинезияны, жүйке және физикалық шамадан тыс жүктемелерді, кәсіби және тұрмыстық стресстерді енгізді. Сондықтан қазіргі жағдайда адамның дәстүрлі өмір салты табиғи өзгерістерге тиімді қарсы тұру жолдарын табуға мүмкіндік бермейді.

Туберкулез, диарея, энтерит, тырысқақ, пневмония, тұмау, бронхит сияқты аурулардың деңгейін төмендетуде, оның өмірінің әртүрлі кезеңдерінде адамның әлеуметтік-экономикалық дамуы мен өмір сүру деңгейін арттыруда маңызды рөл атқарады. Алайда, өмір сүру деңгейінің едәуір артуына қарамастан, техногендік апаттар-АЭС апаттары, адамдар үшін өмірлік маңызды табиғи көздердің экологиялық ластануы, атмосфераға көптеген зиянды заттардың шығарылуы, жолдарда күрт өсу, топырақтың әртүрлі химиялық заттармен ластануы жүрек - қан тамырлары мен онкологиялық аурулардың өсуіне үлкен әсер етеді

Негізінде физикалық белсенділік, генетикалық бейімділік, өмір салты, қоршаған ортаға әсер ету және денсаулық сақтаудың даму деңгейі сияқты факторлар адам денсаулығына айтарлықтай әсер ететіні ғылыми дәлелденген. XX ғасырдың әртүрлі онжылдықтарындағы осы мәселе бойынша зерттеулерді талдау факторлардың денсаулық жағдайына әсер етуінің келесі байланысын көрсетеді. Осылайша, XX ғасырдың 60-жылдарында факторлардың әсері келесідей болды: физикалық белсенділік - 50-ден 60% - ға дейін; генетикалық бейімділік - 30-дан 35% - ға дейін; өмір салты 5-тен 20-ға дейін%. Кейінгі жылдары және қазіргі уақытта бұл көрсеткіш күрт өзгерді және артықшылық 50-ден 55-ке дейінгі адам денсаулығын сақтау мен нығайтуға өмір салтының қосқан үлесі сияқты факторға ауысты. Бауыр циррозы-70% үлесі, ми тамырларының зақымдануы және көлік жарақаттары-65%, жүректің ишемиялық ауруы-60% және қатерлі ісік-45 сияқты аурулар пайда болған кезде салауатты өмір салтының әсері маңыздырақ.

Әр түрлі тарихи кезеңдердер мен әртүрлі қоғамда өмір сүру ұзақтығының төмендеуі өлімнің әртүрлі себептерімен ерекшеленді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) мәліметтері бойынша өлімнің себептері келесідей өзгерді. 1866 жылдан 1900 жылға дейін өлімнің негізгі себептері: туберкулез-барлық өлімнің 19,8%; диарея және энтерит-15%; тырысқақ - 6,4%; пневмония, тұмау, бронхит-6,1%. 1901-1920 жылдары өлім-жітім бойынша бірінші орында

аурулар болды: пневмония, тұмау, бронхит-14,4 %; туберкулез-11,3 %; диарея және энтерит-8,1% және жүрек-қан тамырлары ауруларынан өлім-жітім-8% және қатерлі ісік-3,7%. 1921-1941 жылдары өлім-жітім бойынша бірінші орында-жүрек ауруы-18,9%; пневмония, тұмау, бронхит-9,4% және қатерлі ісік-8,6%.

1942-1962 жылдар аралығында жүрек ауруы бірінші болып жалғасты-38,3 %; қатерлі ісік екінші орында-17,3%. 1963 жылдан 1983 жылға дейін өлімге әсер ететін прогрессивті аурулар жүрек ауруы болды-42,2 %; қатерлі ісік-21,0 %; инсульт-10,6% және тұмау, пневмония, бронхит-4,0%. 1984 жылдан 2004 жылға дейін жүрек ауруы бірінші орында тұрды, 43,3%; өлімге әкелетін%; 2005 жылдан бастап қазіргі уақытқа дейін жүрек-қан тамырлары аурулары 48,2%, қатерлі ісіктер-29,0%, пневмония, тұмау, қатар жүретін аурулары бар бронхит-4,9% құрайды:

Мәслен, адам денсаулық сақтау орталығы есеппен тұқым қуалаулықтың үлесі 19% - ға жетеді; қоршаған орта – 22 %; медициналық көмек-8 %; өмір салты-50 %. Демек, адам денсаулығының негізі салауатты өмір салты болып табылады, оған негізгі компоненттер кіреді: ұтымды Еңбек және демалыс режимі; жеке және әлеуметтік жұмыс пен демалыстың гигиенасы; теңдестірілген тамақтану; генетикалық фактор; қоршаған орта жағдайы; жаман әдеттерді жою; оңтайлы мотор режимі. Қазіргі уақытта аурулардың алдын алуға, халықтың барлық топтарының денсаулығын нығайтуға, салауатты өмір салтын тиімді ұйымдастыруға бағытталған дене шынықтырудың әлеуметтік рөлін арттыруға тұрақты үрдіс байқалады

Әрине дене шынықтыру, спорт және туризмнің орасан зор әлеуметтік әлеуетін ең аз шығынды және ең тиімді ретінде пайдалану қажет. Осыған байланысты, ең алдымен, дене және психикалық денсаулықты сақтауға және нығайтуға, салауатты ұрпақты молайтуға, жастарды өндірістік қызмет пен әскери қызметке дайындауға, студент жастардың қиын жағдайларға бейімделу қабілетін қалыптастыруға, жоғары стресстік стресстерге қарсы тұруға бағытталған міндеттерді кешенді шешу қажет.

Қорытындылай келе жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарын өз бетінше белсенді пайдалану ұсынылады десек қателеспейміз. Білім алушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың бұл тәсілі салауатты өмір салтының талаптарын сақтай отырып, сауықтыру мәселелерін тиімді шешуге және Студент жастардың моральдық және физикалық денсаулығына, сондай-ақ олардың қиын жағдайларға бейімделу және жоғары стресстік жүктемелерге төтеп беру қабілетіне бағытталған заманауи құралдар мен әдістерді енгізуге мүмкіндік береді

Әдебиеттер

1. Дорохова, Ю. О. Салауатты өмір салты-адамның денсаулығының, физикалық белсен-ділігінің, жұмыс қабілеттілігінің және ұзақ өмір сүруінің негізі / Ю. О. Дорохова // Денсаулық және ғылым: мәселелер мен болашақ: материалдар III Бүкіл Украиналық ғылыми-тәжірибе. конф. - Донецк, 2004. – Б. 268-270.

2. Кудрицкий, В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 279–281.

3. Кудриций, В. Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды на здоровье студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II Междунар. эколог. симпозиума. – Полоцк, 2005. – С. 114–116.

4. Пасичниченко, В. А. О некоторых аспектах здорового образа жизни / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2005. – № 6. – С. 124–126

UDK: 796.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕУ ҚЫЗМЕТІНІҢ ЗАМАНАУИ БАҒЫТТАРЫ

Рысбаев Н.А., Жанадилова М.Е.
М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан Университеті, Шымкент, Қазақстан
№ 122 Ақ көгершін бөбекжай балабақшасы, Шымкент, Қазақстан

Резюме *В данной статье рассмотрены современные направления научно-исследовательской деятельности многовекторного направления в области физической культуры и спорта. Основной целью работы было изучение научно-исследовательских публикаций в области физической культуры и спорта по приоритетным направлениям последних лет. В основе известных тенденций лежит междисциплинарный (метапредметный) подход к анализу изучаемых проблем, основанный на естественнонаучных, спортивно-педагогических, спортивно-психологических, социально-интеграционных аспектах физической культуры и спорта. Он не охватывает весь спектр научных исследований с определенными областями исследований, но направлен на выявление основной тенденции.*

Abstract *In this article, the modern directions of research activities of a multi-vector direction in the field of physical culture and sports are considered. The main purpose of the work was to study research publications in the field of physical culture and sports in priority areas of recent years. The well-known trends are based on an interdisciplinary (meta-subject) approach to the analysis of the studied problems, based on natural science, sports-pedagogical, sports-psychological, socio-integration aspects of physical culture and sports. It does not cover the entire spectrum of scientific research with specific research areas, but is aimed at identifying the main trend.*

Кілт сөздер*: Ғылыми-зерттеу басылымдары, жаратылыстану-ғылыми тәсіл, пәнаралық (Мета-пәндік) тәсіл, спорттық педагогика, спорттық психология, ғылымдардың интеграциясы*

Keywords: *Research publications, natural-scientific approach, interdisciplinary (meta-subject) approach, Sports pedagogy, sports psychology, integration of Sciences.*

Қолданыстағы әлемдік бағыттар (спорт және халықтық дене шынықтыру) ғалымдар ғылымның әртүрлі салалары тұрғысынан көзқарастарды қолдана отырып қарастыратын көп қырлы мәселелерді білдіреді.

Зерттеу әдістері соңғы жылдардағы басым бағыттар бойынша дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу жарияланымдарын талдау болды. Дене шынықтыру және спорт туралы білім жүйесіне жаратылыстану-ғылыми көзқарас-бұл заманауи жетістіктер мен жаңалықтардың арқасында дамып келе жатқан көп қырлы процесс Спорт және дене шынықтыру ғылымдары ғылымның келесі үш саласының бірі немесе пәнаралық (Мета-пәндік) тәсіл арқылы қол жеткізілген спорт пен жаттығуларға ғылыми принциптерді қолдануға негізделгенін атап өткен жөн:

- Биомеханика-спорттағы механикалық принциптерді қолдана отырып, адам қозғалысының себептері мен салдарын және дененің құралдармен немесе жабдықтармен өзара әрекеттесуін зерттеу;
- спорттық физиология-жаттығулар мен жаттығуларға реакцияны зерттейтін биология ғылымдарының бөлімі;
- спорттық психология-бұл Адамның спорттағы мінез-құлқы мен жаттығулары туралы сұрақтарға жауап беруге тырысатын дене шынықтыру және жаттығу ғылымының саласы:

Бұл тәсіл білім жиынтығына үлес қосу немесе кешендегі екі немесе одан да көп объектілердің көмегімен белгілі бір мәселені шешу үшін жеке жалпыадамзаттық бағытқа пәнаралық тәсілді білдіреді. Спорт пен жаттығуды зерттейтін ғалымдар теориялық принциптерді Спорт және жаттығу ғылымдарының пәнаралық байланыстарымен (биомеханика, физиология, психология) жекелеген спортшылар немесе спорттық-жаттығу топтары үшін тактикалық немесе

стратегиялық міндеттерді шешетіндей кешенді және жүйелі практикалық сабақтармен үйлестіруге тырысады; дене белсенділігіндегі ағзадағы өзгерістер; дене белсенділігіндегі жарақаттардың себептері белсенділік; қатысушылардың психофизиологиялық жағдайына қатты стресстің әсері; аурулардың алдын алу және емдеу үшін физикалық белсенділікті қолдану; саяси жағдайдың жоғары жетістіктер спортының дамуына әсерін зерттейтін тар бағыттар бар, өйткені физикалық белсенділік мәселесі саяси күн тәртібінде маңызды орын алады, ал жоғары жетістіктер спорты ғылымды бұрынғыдан да өсіп келе жатқан ауқымда және спорт пен жаттығу ғылымын әртүрлі контексттерде қолдану қажеттілігімен дамытады.

Бұл тәжірибе, ең алдымен, психофизиологиялық денсаулықты жақсартуға және спортпен шұғылданбайтындарға жаттығулардың әсерін кеңейтуге, негізгі әрекеттерден кейін күш-жігерді қалпына келтіруге, сондай-ақ халықтың өмір сүру ұзақтығын арттыруға бағытталған.

Спорттық педагогиканың негізгі бөлімі-бұл спорттық білімге, балаларға, жастарға және қоғамға (физикалық, психологиялық және әлеуметтік) білім беруді дамытуға, сондай-ақ осы сала ғалымдарының ғылыми өзара әрекеттесуіне бағытталған педагогика ғылымының маңызды саласы., біріншіден, бұл дайындықты немесе дайындықты қажет ететін және тарихи, әлеуметтік және саяси контексттік факторларға тәуелді практикалық білім, екіншіден, дене шынықтыру мен спорт саласында тиімді дайындықты сақтау үшін тәрбиешілер мен жаттықтырушыларға қандай білім қажет.: Үшіншіден, спорт пен дене шынықтыруды тиімді оқыту мүмкіндігін қамтамасыз ететін тәжірибесі бар педагогтар, педагогтар, жаттықтырушылардың өздері спорттық педагогиканың үш өлшемді тұжырымдамасын меңгереді және өздерінің педагогикалық қызметінде Жаңартылған білім беруді біріктіреді.

Сол кездегі спорт қауымдастығында спорт психологтарының рөлі өз құқықтары мен маңызына ие болды. Өнімділік векторы спорттық психологияның негізі болып қала береді, бірақ бұл спорт психологтарының спортшыларды қолдау үшін жасайтын әрекеттерінің бір бөлігі ғана. олардың кеңейіп келе жатқан функциялары спортшыларға тұлғааралық мәселелерді шешуге және психикалық денсаулық мәселелерін шешуге көмектесуді қамтиды, кәсіби спортшылар стрессті жеңілдетуге, командалық міндеттерді шешуге, жаттықтырушымен (туыстарымен) түсіністік іздеуге және спортшылардың ішкі және сыртқы әлеміндегі басқа да мәселелерге жауап беретін жарыстарға дайындық кезінде спорт психологтарының дағдыларын көбірек талап етеді. білікті спортшылар, тіпті әлемдік деңгейдегі спортшылар да кәсіби спортқа қатысы жоқ адамдар сияқты кез келген психикалық денсаулық мәселелеріне бейім., спортшылар ерекше спорттық қиындықтарға тап болғандықтан (қатты психологиялық қысым), мұндай мәселелерді дәстүрлі емес тәсілдермен шешу қажет. Спорт психологтары зорлық-зомбылық, агрессия, ашулану мәселелерімен айналысады, олардың арасында ерлер рөлдері туралы дәстүрлі идеяларды қабылдау, топтарда топтық ойлау және әйгілі «Киім ауыстыратын бөлмедегі әңгімелер»бар.

Дене шынықтыру және спорт арқылы әлеуметтік интеграция қазіргі әдіснамалық және ғылыми әдебиеттерде көбірек көрініс табады. Әлеуметтік интеграция - бұл жеке адамдар мен топтар әлеуметтік өмірге қатысатын оңтайлы байланыстарды құру немесе қалпына келтіру процесі Спорт-бұл қоғамдағы тұлғаның келісілген және өзара байланысты мақсаттары мен мүдделерінің біртұтас тұтас жүйесіне айналу мақсатында кең ауқымда әлеуметтік тәжірибені қалыптастыруға бағытталған нақты қатынастарды дамытудың өте күшті құралы. Спорттың мүмкіндіктері «Кедергілерді жою және әдетте шекаралары бар жерлерде көпір салу» болып табылады, өйткені спорт барлық елдерде, кез-келген мәдениетте, тіпті дінде, барлық тілдерде түсінікті және сұранысқа ие. Интеграция әртүрлі елдер арасындағы өзара іс-қимыл мен ынтымақтастықтың нүктесі бола алады. Спорт артта қалған елдерде азаматтар мен ұлттардың құқықтары мен бостандықтарының кеңеюіне ықпал етеді (мысалы, мұсылман елдеріндегі әйелдер мен қыздардың құқықтары). Спорт жасына, жыныстық бағдарына, гендерлік көрінісіне, еңбекке қабілеттілігіне немесе мүгедектігіне, дініне, этникалық тегіне немесе әлеуметтік-экономикалық жағдайына қарамастан қоғамға қатыстылық сезімін тудырады. Әлеуметтік интеграция механизмін жүзеге асыру үшін мүмкіндігінше спорт әкімшілері мен жаттықтырушылары әртүрлі қабілеттері бар спортшылар бірге жаттығатын жаттығуларды жоспарлауы керек (бір уақытта, бірақ бөлек залдарда).

Сонымен қатар, көптеген зерттеу жұмыстарында әртүрлі формулаларды қолдана отырып, статистикалық талдау мен математикалық есептеулердің болуын атап өткім келеді. Математикалық статистика әдістері, әдетте, алынған нақты эмпирикалық деректерді талдау үшін сандық материалды дұрыс өңдеу үшін қолданылады. Математикалық статистика әдістері әдетте алынған нақты эмпирикалық деректерді талдау үшін сандық Материалды дұрыс өңдеу үшін қолданылады. Ғылыми зерттеулердегі гипотетикалық болжамдардың тиімділігін растау үшін эксперименттік деректерді тексерудің жалпы қабылданған әдісі математикалық және статистикалық талдау болып табылады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық зерттеулердегі математикалық модельдеудің заманауи әдістері қателіктерді анықтаудың немесе спортшылардың қозғалыс белсенділігін оңтайландырудың сенімді әдісі болып саналады. Мұндай күрделі мәселелерді шешу үшін графикалық теория немесе балама әдіс қолданылады-кластерлік көп факторлы желі.

Негізге келетін болсақ, ғылыми зерттеулерге ұшыраған және құқықтық мәселелердің тұтастығымен және дене шынықтырудың заңнамалық базасының жетілмегендігімен байланысты проблеманы атап өткім келеді. Заңнамалық векторды құрудың бірқатар бағыттары бар, бірақ соңғы жылдары бірыңғай пікір қалыптасқан жоқ.

Қорытындылай келе, соңғы жылдары дене шынықтыру саласындағы зерттеу мәселелерін шешуге пәнаралық (Мета-пәндік) көзқарас үрдісі қалыптасты. Бұқаралық дене шынықтыру және спорт бойынша зерттеулер бағыты психофизиологиялық денсаулықты жақсартуға және спортпен шұғылданбайтын адамдарға дене жаттығуларының әсерін кеңейтуге, негізгі қызмет түрлерінен кейін олардың күшін қалпына келтіруге, халықтың өмір сүру ұзақтығын арттыруға бағытталған. Қазіргі уақытта спорттық педагогика мен спорттық психология дәстүрлі түрде осы тақырып бойынша ғылыми-зерттеу жұмысында оқу процесінде және дене тәрбиесінде қолданылады. Дене шынықтыру және спорт арқылы әлеуметтік интеграция процестері қазіргі заманғы әдістемелік және ғылыми әдебиеттерде барған сайын егжей тегжейлі талдауға ұшырайды. Математикалық статистика әдістері ғылыми зерттеулердегі гипотетикалық болжамдардың тиімділігін растау үшін дәстүрлі болды.

Әдебиеттер

1. Аникина А. В. Спорттағы допинг зерттеу мәселесі ретінде: Ресейлік басылымдарға шолу / А.В. Аникина, В. И. Аникин //Дене шынықтыру мен спорттың педагогикалық-психологиялық және медициналық-биологиялық мәселелері. – 2018. – Т. 13. – № 4. - Б.48-54.

2. Бочкарева С. И. Дене шынықтыру: Оқу-әдістемелік кешен (экономикалық мамандықтар студенттері үшін) / С. И. Бочкарева, Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов А. Г. - М.: ред. ЕАОИ орталығы, 2011. – С. 268.

3. Воложанин С. Е. Студенттерге білім берудегі дене шынықтырудың маңызы / С. Е. Воложанин // Минин университетінің хабаршысы. – 2018. – № 6(3). - Б.6.

4. Глембоцкая Я.И. ЖОО студенттерінің шет тілдік дайындығын зерттеу нәтижелерін өңдеу үшін математикалық-статистикалық әдістерді қолдану /Я. И. Глембоцкая//Дене шынықтыру: тәрбие, білім беру, жаттығу. – 2012. – №2. - 8-12

5. Гордеева С.С. денсаулыққа деген көзқарас әлеуметтік құбылыс ретінде /С. С. Гордеева// Пермь университетінің хабаршысы. Философия. Психология. Әлеуметтану. – 2011. – №2 (6). – 131-136 ББ. 133

УДК 796.062

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ДАМЫТУЫНДАҒЫ КАДРЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРДІҢ КЙБІР ТҰСТАРЫ

Рысбаев Н.А., Жанадилова М.Е.
М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент, Казахстан
«№122 бөбекжай-бақшасы» Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны
The state municipal state enterprise «Nursery-garden No. 122»
mersh_zhan@mail.ru

Резюме *В статье затронуты вопросы переподготовки учителей физической культуры и спорта, повышения эффективности процесса обучения физической культуре и спортивной культуре в высших учебных заведениях*

Реализация концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2025 года (постановление Правительства РК от 23.12.2015 № 1037) направлена на сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения. В связи с возрастающей сложностью решаемых задач возрастает потребность в обученных специалистах, а также качество подготовки по физической культуре и спорту. Уделено внимание составу преподавателей физической культуры и спорта, подчеркнуто значение новых форм повышения уровня знаний и компетентности учащихся, прежде всего виртуальной практики. Рассмотрены вопросы повышения квалификации и профессиональной подготовки педагогов, рабочих, специалистов и руководителей в области физической культуры и спорта.

Abstract *The article touches upon the issues of retraining teachers of physical culture and sports, improving the effectiveness of the process of teaching physical culture and sports culture in higher educational institutions*

The implementation of the concept of the development of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan until 2025 (Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated December 23, 2015 No. 1037) is aimed at preserving and strengthening the health of citizens, educating the younger generation. Due to the increasing complexity of the tasks being solved, the need for trained specialists increases, as well as the quality of training in physical culture and sports. Attention is paid to the composition of teachers of physical culture and sports, the importance of new forms of increasing the level of knowledge and competence of students, primarily virtual practice, is emphasized. The issues of advanced training and professional training of teachers, workers, specialists and managers in the field of physical culture and sports are considered.

Кілттік сөздер: *Дене шынықтыру және спорт; оқытушылар; жаттықтырушылар; оқыту; құзыреттіліктер; виртуалды тағылымдама*

Keywords: *Physical culture and sports; teachers; trainers; training; competencies; virtual internship*

Қазіргі уақытта Қазақстан дене шынықтыру мен спортты теледидарда, радиода, газеттерде және интернетте белсенді түрде насихаттауда. Спортшыларға салауатты өмір салтын ұстануға кеңес беріледі, бүгінде әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысатындар да, спорттық мансабын аяқтағандар да басқа іс-шаралармен айналысады: сонымен қатар бізді мысалмен ынталандыратын жақсы нәтижелері мен көрсеткіштері бар Медиа адамдар жеткілікті.

Елде дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы туралы бұйрықпен (ҚР Үкіметінің 23.12.2015 № 1037 қаулысымен) бекітілген Стратегияда көзделген барлық қайта құрулардың түпкі мақсаты дене шынықтыру мен спортты елдің адами әлеуетін дамытуға енгізу, спортпен шұғылдануды ұйымдастыруға және өткізуге жаңа талаптар қоятын шешілетін міндеттердің күрделілігін сақтау және күшейту болып табылады.

Бүгінде елордада ғана емес, басқа да бірқатар қалаларда жергілікті өзін-өзі басқару органдары қазақстандық және халықаралық ауқымдағы түрлі спорттық іс-шараларды өткізеді,

онда әрбір адам, тіпті арнайы дене шынықтыру дайындығы жоқ бала немесе қарт адам жарыстарға қатысып, барлық спорттық іс-шараларда өз күштерін тексере алады.

Дене шынықтыру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу жүйесін қалыптастырудың сандық және сапалық көрсеткіштерін қарастыра отырып, өткізілетін спорттық жарыстардың санына байланысты әр түрлі жастағы және әлеуметтік топтарға жататын спортпен үнемі айналысатын азаматтардың үлесін ескере отырып, көрсеткіштің тікелей тәуелділігін көруге болады.

Алайда, егер жаттықтырушылар штабы мен спортшылардың өздері жақсы дайындалған болса, сондай-ақ белгілі және еңбек сіңірген спорт шеберлерімен немесе еңбек сіңірген жаттықтырушылармен айналысқысы келетін спортпен шұғылданатын адамдардың үлесі артса, көрсеткіштер жоғары болуы мүмкін.

Қазақстанда ресми спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізудің қолданыстағы жүйесі кез келген жастағы, жыныстағы және әлеуметтік мәртебедегі азаматтарға, сондай-ақ жаттықтырушылар мен спортшыларға өздерінің жаңа рөлін іске асыру үшін жарыстарға қатысуға мүмкіндік береді.

Жарыстың сәтті өтуі спортшыны барлық спорт түрлеріне тарта отырып, әртүрлі деңгейдегі ресми дене шынықтыру іс-шараларының бағдарламасын арттырады, кеңейтеді және қиындатады.

Қазіргі уақытта білім беру мекемелерінде дене шынықтыру мен спортты жетілдіру және дамыту бойынша Қазақстанның спорт федерацияларымен және қоғамдық ұйымдарымен, коммерциялық және коммерциялық емес ұйымдармен өзара іс-қимылды ұйымдастыру мәселесі ерекше өзекті және проблемалы болып отыр. Қазіргі заманғы спорт ұйымдары мектеп оқушылары мен жастардың салауатты өмір салты мен іс-әрекетке деген қажеттілігін стандартты емес түрде қалыптастыра алатын өте шығармашылық адамдарды бірлікке шақырды.

Сонымен қатар, жаңа мамандарды даярлау жүргізілуде. Мысалы, тек Шымкенттің ОҚУ-де «Дене шынықтыру және спорт» бағыты бойынша жаңа бағдарламалар енгізіледі.

Ұсынылған оқу бағдарламаларын іске асыру тәжірибесін талдай отырып, оң және кейбір жағымсыз жақтарын ажыратуға болады. Оң жағы-пәндерді оқытуға әдетте ғылым кандидаты немесе докторы, доцент немесе профессор дәрежесі бар жоғары білікті теоретиктер қатысады. Бірақ университеттің оқытушылық тәжірибесі мол, бірақ спортпен тікелей байланысты емес және дене шынықтыру және спорт ұйымдарында практикалық басқару тәжірибесі жоқ екендігі бірдей маңызды, бұл оқытушыларға бүгінгі және қазіргі уақытта спорт ұйымдарында жұмыс істейтін шеберлерге қажетті білімді беру қиын.

Сонымен қатар, мұғалімдерді пәндерді оқытуға шақырған кезде, керісінше, спортта жоғары жетістіктерге жеткен, айтарлықтай спорттық регалияға ие және әртүрлі деңгейдегі дене шынықтыру-спорт ұйымдарында басшылық лауазымдарды атқаратын мұғалімдер шақырылады. Педагогтердің бұл санатында ЖОО-да академиялық сабақтар өткізу тәжірибесі жоқ, ғылыми Материалды дұрыс іріктеу және жүйелеу қабілеті төмен, нәтижесінде оны тыңдаушыларға кәсіби және сауатты беру қабілеті төмен.

Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-спорттық оқыту процесінің тиімділігін арттыру және жаңа инновациялық нысандар мен әдістерді енгізу мәселелері Қазақстанның қазіргі әлеуметтік-экономикалық дамуы контекстінде өзекті болып қала береді. Орта мектепте дене шынықтыру мен спортты оқытудың негізгі мақсаттарының бірі оқушылардың салауатты өмір салтына деген қызығушылығын арттыру екенін түсіну керек, дене шынықтыру және спорт-бұл кәсіби білімді толық алу қабілетін дамытатын энергия.

Отанымызда да, шетелде де спорт индустриясының дамуы айтарлықтай қарқынмен жүруде. Жаңа спорт түрлері пайда болуда, сондай-ақ қолданыстағы спорт түрлері жетілдірілуде, оларды іске асыру, қолдау және бұқарамен жұмыс істеу технологиялары әзірленуде. Мұның бәрі спорттық ұйымдар мен іс шаралар басшыларынан жаңа қасиеттерді талап етеді. Осыған байланысты қазіргі уақытта біздің елде ғана емес, шетелде де дамудың қандай бағыттары маңызды болып саналатынын бағалау қажет.

«Дене шынықтыру және спортта» кадрларды қалыптастырудың маңызды шарты олардың құзыреттерін тереңдету және кеңейту болды. Осыған байланысты оқу міндеттерінің күрделілігі

оқу процесінің жаңа анықтамасын, білім беру парадигмасының өзгеруін ғана емес, сонымен қатар оқытудың жаңа түрлерін іздеуді де қамтиды.

Виртуалды практика аясында сіз өзіңіздің біліміңіз бен құзыреттеріңіздің деңгейін арттыра аласыз. Студенттердің көпшілігі виртуалды практиканың үлкен педагогикалық мүмкіндіктеріне көз жеткізді және жаңа ресурс ақпараттық қоғамдағы мұғалімдердің кәсіби дамуына арналған деп санайды, сабақтарға интерн үшін ыңғайлы уақытта қатысуға болады, тәжірибе білім беру ұйымдарының ақпараттық ашықтығы жағдайында жоғары деңгейді ескере отырып, педагогикалық қоғамдастықтың озық тәжірибені зерттеуге және дамытуға қойылатын талаптарын қанағаттандыруға ықпал етеді. Студенттерді уақытша ресурстарды үнемдеуге ғана емес, сонымен қатар Түркістан облысының әртүрлі аудандарындағы дене шынықтыру мұғалімдерінің тәжірибесін зерделеу, өзін-өзі дамыту және кәсіби даму деңгейін арттыру арқылы кәсіби тәжірибені байытуға оң әсер еткен біліктілікті арттырудың жаңа түрі қуантты.

Виртуалды практика дене шынықтыру мұғалімдеріне қосымша кәсіптік білім берудің кеңістігі мен ақпараттық-білім беру ортасын байытып қана қоймай, сонымен қатар студенттердің (тағылымдамашылардың) сараптамалық-жобалық қызметі арқылы білім беру ұйымдары мен олардың құрылымдарының тиімді практикасының мысалдарымен танысуға мүмкіндік берді. Желілік және ресми форматта (мектептердің интернет-сайттары, жекелеген оқытушылар немесе олардың әлеуметтік қызметтерінің беттері)ұсынылған оқушылардың педагогикалық шындықпен өзара іс-қимылын ұйымдастыруға бағытталған.

Қазір жоғары білім беру жүйесі оқушының жеке басын табысты іске асыру, оның ресурстық әлеуетін толық ашу, өзін-өзі дамытуға тұрақты оң уәждемені қолдау үшін жағдай жасауға арналған. Бұл жағдайда университет түлегінің құзыреттілігі, оның ұтқырлығы, бейімделгіштігі, қарқынды ақпараттық ағымда жылдам шарлау және проблемалық жағдайларды шешуге стандартты емес тәсілді қолдану қабілеті еңбек нарығында жетістікке жетудің құралы болып табылады. Спорттық қызметте туындайтын кез-келген даулы жағдай дербес және дұрыс шешілуі мүмкін, басқалармен жағымды мінез-құлық стратегиясын құра алады, бастама көтереді және қабылданған шешімдер үшін жауап береді.

«Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңы (Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V Заңы), қатысушы мамандар үшін, бірақ мұғалімдер үшін емес-кемінде төрт жылда бір рет; басқарушы персонал мен басқа да мамандар үшін-кемінде бес жылда бір рет.

Дене шынықтыру мұғалімі сұранысқа ие және заманауи талаптарға сай болуы үшін ол өзінің білімін, дағдыларын үнемі жетілдіріп, біліктілігін арттыруы керек. Осыған байланысты дене шынықтыру мұғалімдерінің көпшілігі қайта даярлау немесе кәсіптік қайта даярлау курстарынан өтеді. Дене шынықтыру мұғалімдері мен жалпы білім беретін мектептердің қосымша білім беру педагогтарының біліктілігін арттырудың қолданыстағы жүйесі бірқатар елеулі кемшіліктерге ие және дереу түзетуді талап етеді.

Осылайша, қазіргі уақытта оқу орындарында оқу процесінде пайдалану үшін көптеген әртүрлі бағдарламаларды, соның ішінде акробатика, бадминтон, теннис, үстел теннисі, гимнастика, фитнес аэробикасы, гольф, футбол, регби, күрес сияқты әртүрлі спорт түрлерін пайдалану ұсынылады.

Алайда, біліктілікті арттыру курстарының бағдарламаларын жазуға қойылатын үнемі өзгеріп отыратын талаптар, оларды іске асыру мерзімдері, біліктілікті арттыру және біліктілікті арттыру факультеттерінің әлсіз ұтқырлығы, осы процеске қатысатын көптеген ұйымдардың жалпы білім беру ұйымдарының нақты қажеттіліктерінен қашықтығы Спорттық ұйымдардың әлеуетін толық пайдалануға мүмкіндік бермейді, бұл ақыр соңында қарқынға әсер етеді.

Әдебиеттер

1. «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 1037 Қаулысы

2. Паршикова Н. В., Исаак С. И. Дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2030 жылға дейінгі кезеңге арналған стратегиялық болжамын әзірлеу. Адами капитал. 2016. № 4 (88), 10-12 б.

3. Романова Н.Н. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігінің құрамдас бөлігі ретінде эмоционалдық күйлердің рефлексиясы//Қазіргі жағдайдағы Студент жастардың дене шынықтыру және спорты: Даму мәселелері мен перспективалары: X Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияға қатысушылардың ғылыми еңбектер жинағы/ жалпы редакцияда В. Н. Егорова. Тула: ТулГУ баспасы, 2015. – 280-281 б.

4. Фирсин С. А. Дене шынықтыру саласындағы бейресми білім беру және электрондық оқыту ДПО даму ресурсы ретінде // Өскелең ұрпақтың спорты мен дене тәрбиесіндегі Инновациялық технологиялар : VII аймақаралық материалдар. ғылыми.- тәжірибе. конф. бірге халықаралық. қатысуымен (20 Сәуір 2017 ж., Мәскеу) / жалпы. ред. А. Э. Страдзе, ред. В. Г. Никитушкин, Г. Н. Герман, И. И. Столов және [т. б.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. - 65-66 б.

BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR QO‘LLANILISHI.

Paluaniyazova Naubaxar
“Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi assistent-o‘qituvchisi

Esbergenov Kobeysin
“Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi basketbol 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: basketbol, texnologiya, videoanaliz, biometrik nazorat, sun’iy intellekt, mashg‘ulot jarayoni, samaradorlik.

Ключевые слова: баскетбол, технология, видеоанализ, биометрический контроль, искусственный интеллект, тренировочный процесс, эффективность.

Keywords: basketball, technology, video analysis, biometric control, artificial intelligence, raining process, effectiveness.

Kirish. Hozirgi davrda sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli tahlil usullari keng qo‘llanilmoqda. Basketbol kabi yuqori dinamikaga ega sport turlarida har bir harakatning aniqligi, tezligi va koordinatsiyasi muhim o‘rin tutadi. Shu bois, murabbiylar va sportchilar uchun videoanaliz, statistik dasturlar, biometrik kuzatuv vositalari hamda virtual simulyatorlar mashg‘ulot sifatini oshirishda ajralmas vositaga aylangan [1:45].

1. Basketbolda texnologik innovatsiyalarning ahamiyati.

Zamonaviy sportning muvaffaqiyati aniq tahlil va individual yondashuvga asoslanadi. Basketbolda har bir o‘yinchi uchun harakat tezligi, yugurish yo‘nalishlari, sakrash balandligi va zarbaaniqligi kabi ko‘rsatkichlarni doimiy kuzatib borish zarur. Buning uchun GPS-trekerlar va akselerometrli bilaguzuklar keng ishlatilmoqda.

Masalan, Catapult Sports va Zephyr BioHarness tizimlari o‘yinchilar yurak urish chastotasi, tezlik o‘zgarishlari, yugurish masofasi kabi ma’lumotlarni real vaqt rejimida uzatadi. Ushbu ma’lumotlar asosida murabbiy mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtiradi [2:68].

2. Videoanaliz tizimlarining o‘rni.

Basketbol mashg‘ulotlarida videoanaliz texnologiyalari o‘yinchilar harakatlarini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va texnik ko‘nikmalarni mukammallashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Masalan, Hudl Sportscode yoki Dartfish dasturlari yordamida har bir o‘yinchi harakati kadrlarga ajratilib, texnik tahlil o‘tkaziladi. Murabbiy o‘yin davomida olingan videolardan xulosa chiqarib, keyingi mashg‘ulotlarda individual topshiriqlarni ishlab chiqadi. Bu usul sportchining mushak xotirasini shakllantiradi va vizual o‘rganish samaradorligini oshiradi [3:112].

3. Biometrik tahlil va sog‘liq monitoringi.

Basketbolchilarning jismoniy holatini doimiy nazorat qilish uchun biometrik sensorlar, pulsometrlar, oksimetriya tizimlari va elektron kiyimlardan foydalanish keng tarqalgan.

Bu texnologiyalar yordamida mushaklarning zo‘riqish darajasi, yurak urish ritmi, kislorod iste’moli va tiklanish tezligi haqida ma’lumot olinadi. Mazkur ma’lumotlar tibbiy xodimlar va murabbiylarga sportchining yuklama darajasini to‘g‘ri boshqarish imkonini beradi. Ayniqsa, jarohatlarning oldini olishda ushbu tizimlarning roli beqiyosdir [4:77-bet].

4. Sun’iy intellekt va mashg‘ulotlarni avtomatlashtirish.

So‘nggi yillarda basketbol mashg‘ulotlariga sun’iy intellekt (SI) asosidagi tizimlar joriy etilmoqda.

Masalan, Noah Basketball tizimi to‘pning parvoz trayektoriyasini, zarba burchagini va aylanish tezligini tahlil qiladi hamda avtomatik ravishda sportchiga fikr-mulohaza beradi. Shuningdek, SI asosidagi dasturlar o‘yinchilarning avvalgi mashg‘ulot ma’lumotlarini tahlil qilib, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi. Bu murabbiyga shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejalari tuzish imkonini beradi [5:56].

5. Virtual va kengaytirilgan reallik (VR/AR) texnologiyalari. VR va AR texnologiyalari sportchilarning o‘yin holatlarini xavfsiz muhitda takroran mashq qilishiga yordam beradi.

Masalan, STRIVR va Rezzil platformalari yordamida o‘yinchilar virtual maydonda raqibning harakatlarini oldindan “bashorat qilish” ko‘nikmasini o‘stiradilar.

Bunday mashg‘ulotlar sportchilarning reaksiya tezligini, qaror qabul qilish qobiliyatini va ko‘rish maydonini kengaytiradi [6:93-bet].

Xulosa.

Basketbol mashg‘ulotlarida zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqadi. Videoanaliz, biometrik nazorat, sun’iy intellekt va VR texnologiyalari yordamida mashg‘ulot jarayoni individuallashtiriladi, jarohatlar kamayadi, samaradorlik ortadi.

Kelgusida O‘zbekiston basketbol tizimida ham raqamli texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish muhim vazifa bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Islomov Sh. Sportda axborot texnologiyalari. — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2022. — 45-bet.

2. Karimova D. Sport tibbiyotida texnologik monitoring tizimlari. — Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021. — 68-bet.

3. Mamatqulov J. Sport texnologiyalari nazariyasi. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. — 112-bet.

4. Norboyeva L. Sportchilarning funksional holatini nazorat qilish metodlari. — Toshkent: “Ilm Ziyo” nashriyoti, 2023. — 77-bet.

5. Williams, R. Artificial Intelligence in Basketball Coaching. — Journal of Sports Analytics, 2021. — p. 56–58.

6. Yusupov A. Sport o‘yinlarida virtual reallik texnologiyalari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2024. — 93-bet.

TAYYORGARLIK BOSQICHLARI, MUVOFIQ GURUHLARNI SHAKLLANTIRISH, BOSQICHLARNING MAQSADI VA VAZIFALARI.

N.Pauaniyazova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali «Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati»kafedrasi assistent-o‘qituvchisi

Jumabaeva Umida
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi 2-kurs

Kalit so‘zlar: tayyorgarlik bosqichlari, sport tayyorgarligi, guruhlarni shakllantirish, jismoniy rivojlanish, mashg‘ulot jarayoni, sportchi mahorati, yuklama, tiklanish, individual yondashuv, metodika.

Ключевые слова: этапы подготовки, спортивная подготовка, формирование групп, физическое развитие, тренировочный процесс, мастерство спортсмена, нагрузка, восстановление, индивидуальный подход, методика.

Key words: stages of preparation, sports training, group formation, physical development, training process, athlete's skill, load, recovery, individual approach, methodology.

Kirish. Hozirgi davrda sport sohasida yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish nihoyatda muhimdir. Sportchi yoki shug‘ullanuvchining yutuqlari ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining rejalashtirilishi, bosqichlarga bo‘linishi va individual xususiyatlarni hisobga olish darajasiga bog‘liq. Tayyorgarlik bosqichlarini to‘g‘ri tashkil etish sportchining jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishini izchil yo‘lga qo‘yadi, yuklamalarning me’yorini belgilaydi hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

Shu bilan birga, sportchilarni muvofiq guruhlarga ajratish — ularning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘i holatidan kelib chiqib, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va yuklamalarni moslashtirish imkonini beradi.

Mazkur ishda tayyorgarlik bosqichlarining mazmuni, maqsad va vazifalari, shuningdek sportchilarni guruhlarga shakllantirish tamoyillari yoritiladi. Ushbu masalalarni chuqur o‘rganish sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish va sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishida tayyorgarlik jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Tayyorgarlik bosqichlari sportchi faoliyatini tizimli rejalashtirish, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va individual xususiyatlarni hisobga olish imkonini beradi. Shuningdek, sportchilarni muvofiq guruhlarga ajratish ularning yosh, jismoniy holat va tayyorgarlik darajasiga ko‘ra samarali mashg‘ulot olib borish imkonini yaratadi.

Asosiy qism:

1. Tayyorgarlik bosqichlari

Sportchi yoki jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi odatda quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi

Maqsadi: sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga kirishish.

Vazifalari: mashqlar texnikasini o‘rganish, umumiy jismoniy rivojlanishni ta’minlash, sportga qiziqishni oshirish.

2. Asosiy tayyorgarlik bosqichi

Maqsadi: tanlangan sport turiga xos texnika va taktikani chuqur o‘rganish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Vazifalari: kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat kabi sifatlarni takomillashtirish, musobaqalarga dastlabki tayyorgarlikni boshlash.

3. Yuqori sport mahorati bosqichi

Maqsadi: sportchi mahoratini maksimal darajada oshirish, natijalarni barqarorlashtirish.

Vazifalari: yuklamalarni individuallashtirish, musobaqa holatlarini modellashtirish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish.

4. Tiklanish va qo‘llab-quvvatlovchi bosqich

Maqsadi: organizmni charchoqdan tiklash, sport formasini saqlab turish.

Vazifalari: rejalashtirilgan dam olish, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, tiklanish jarayonlarini boshqarish.

2. Muvofiq guruhlarni shakllantirish

Tayyorgarlik samaradorligi uchun sportchilar quyidagi mezonlar asosida guruhlarga ajratiladi:

Yosh xususiyatlari bo‘yicha (bolalar, o‘smirlar, kattalar);

Jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha (boshlang‘ich, o‘rta, yuqori);

Sog‘lig‘i holati bo‘yicha (asosiy, tayyorlov, sog‘lomlashtiruvchi guruhlar);

Sport ixtisosligi bo‘yicha (basketbolchilar, yengil atletikachilar, suzuvchilar va boshqalar).

Bu yondashuv individual rivojlanishni hisobga olish va mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish imkonini beradi.

3. Bosqichlarning o‘zaro bog‘liqligi

Har bir bosqich keyingisi uchun zamin yaratadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik – asosiy bosqichga tayyorlaydi, asosiy bosqich – yuqori sport mahoratiga olib boradi. Shu tarzda, tizimli va izchil tayyorgarlik sportchining barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

Xulosa:

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish va sportchilarni muvofiq guruhlarga ajratish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Har bir bosqichning o‘ziga xos maqsadi va vazifalari mavjud bo‘lib, ular sportchining jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik rivojlanishiga yo‘naltirilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportga qiziqish uyg‘otadi va umumiy jismoniy rivojlanish uchun asos yaratadi, asosiy bosqich esa maxsus tayyorgarlikni chuqurlashtiradi.

Yuqori sport mahorati bosqichi natijalarni barqarorlashtirishga xizmat qilsa, tiklanish bosqichi sport formasini saqlab turish va charchoqni bartaraf etish uchun zarurdir.

Sportchilarni yosh, tayyorgarlik darajasi va sog‘lomlik holatiga ko‘ra guruhlarga ajratish esa mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, individual yondashuvni ta’minlash hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda tashkil etish va guruhlarni to‘g‘ri shakllantirish sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiradi, sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev, L.P. – Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi.
2. Bompa, T. – Periodizatsiya: sportda rejalashtirish va tayyorgarlik.
3. O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sport universiteti darsliklari, 2023.
4. www.olympic.uz – Sport tayyorgarligi tizimi bo‘yicha tavsiyalar.

SPORT PEDAGOGIKASI VA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ILMIY TADQIQOTLAR

Tabinbaev Berik Asqarovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Sport o’yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi docenti
Elektron pochta: berik0077@mail.ru

Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
talabasi
Elektron pochta: albinaurakbaeva@gmail.com

Kalit so‘zlar: o‘quv-uslubiy ishlar, yoshlarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzi, ta’lim sifatini oshirish, sport nazariyasi.

Ключевые слова: учебно-методическая работа, физическое развитие молодежи, здоровый образ жизни, повышение качества образования, спортивная теория.

Keywords: instructional work, youth physical development, healthy lifestyle, education quality improvement, sports theory, innovative technologies.

Kirish. Hozirgi kunda sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimi jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, uning ahamiyati nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, balki yosh avlodni ma’naviy va jismoniy jihatdan barkamol etishda ham namoyon bo‘ladi. Sport pedagogikasi o‘quvchilar, talabalar va sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning har tomonlama rivojlanishi, ularning salomatligi va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy faoliyatni o‘z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan, sport pedagogikasi nafaqat o‘quv jarayonini, balki milliy va xalqaro sport tizimlarini rivojlantirishning muhim omili sifatida qaraladi.

Jismoniy tarbiya tizimi esa pedagogik jarayonlar bilan uyg‘unlashgan holda insonning jismoniy salomatligi, chidamliligi, moslashuvchanligi va psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tizimli jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nafaqat individual rivojlanishga, balki jamiyatning sog‘lom ijtimoiy muhitini yaratishga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur ishning dolzarbligi shundaki, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish orqali nafaqat sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, balki milliy sport salohiyatini oshirish va yoshlarni ijtimoiy jihatdan faol etib tarbiyalash mumkin. Shu sababli, ushbu tadqiqot sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy yondashuvlarni chuqur o‘rganish, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo‘llarini aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimining zamonaviy holatini chuqur o‘rganish, uning samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlash hamda ilmiy-amaliy asosda rivojlantirish istiqbollarini belgilashdan iborat. Tadqiqot jarayonida quyidagi aniq vazifalar amalga oshiriladi:

1. Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimining nazariy asoslarini tahlil qilish, uning pedagogik va metodik tamoyillarini aniqlash;
2. Ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion usullar va texnologiyalarni o‘rganish;
3. Yoshlarning jismoniy rivojlanishi, chidamliligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga sport pedagogikasi ta’sirini baholash;

Shu tariqa, tadqiqotning maqsadi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimining ilmiy asosda takomillashtirilishini ta’minlash, yoshlar salomatligi va jismoniy rivojlanishini kuchaytirish, hamda ta’lim jarayonining sifatini oshirishdir.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Mazkur tadqiqotda sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy asosda natijalar olish uchun bir nechta metodologik yondashuvlar qo‘llanildi. Tadqiqot usullari quyidagilarni o‘z ichiga oladi.

1. Nazariy tadqiqot usullari – mavjud ilmiy adabiyotlar, maqolalar, monografiyalar va qonun hujjatlari tahlil qilindi. Ushbu yondashuv sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimining nazariy asoslarini aniqlash, metodik va pedagogik tamoyillarni tushunish imkonini berdi.

2. Empirik tadqiqot usullari – real sharoitda kuzatuv, intervyu va so‘rovnomalar orqali jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligi va yoshlarning jismoniy rivojlanish darajasi o‘rganildi. Bu usul sport pedagogikasi jarayonlarining amaliy natijalarini baholashda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

3. Tahlil va sintez usullari – yig‘ilgan ma’lumotlar tizimli ravishda tahlil qilindi, muammolar aniqlanib, ularni bartaraf etish yo‘llari ilmiy asosda umumlashtirildi. Shu bilan birga, sport pedagogikasi tizimining samaradorligini oshirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqildi.

Shu usullar birgalikda qo‘llanilganda, tadqiqotning ilmiy ishonchliligi va natijalarining amaliy ahamiyati oshdi. Bu yondashuv sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimi jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda ularni ijtimoiy jihatdan faol etib tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy muammolar — metodik va pedagogik yondashuvlarning modernizatsiya qilinmaganligi, zamonaviy texnologiyalar va resurslarning yetishmasligi, sport inshootlarining ba’zi hududlarda yetarli emasligi va malakali kadrlar yetishmovchiligi tizim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shunga qaramay, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida mavjud imkoniyatlar va istiqbollar ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, xalqaro tajriba va malakali kadrlarni tayyorlash orqali tizim samaradorligini oshirish mumkin. Shu tariqa, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish nafaqat sog‘lom avlodni tarbiyalash, balki milliy sport salohiyatini kuchaytirish va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ilmiy asoslangan kompleks yondashuv va tizimli ishlanmalar sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimining samaradorligini oshirish, yoshlar salomatligi va jismoniy rivojlanishini kuchaytirish hamda ta’lim jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
4. Abdullayev A., Xo‘jayev F. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent, 2019.
5. Ismoilov R. Sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish. – Toshkent, 2021.
6. Kotler P. Marketing Management. – Pearson Education, 2016.
7. Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport Marketing. – Human Kinetics, 2014.
8. Internet manbalari: www.olympic.uz, www.lex.uz

SPORT BOSHQARUVI VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

Tabinbaev Berik Asqarovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Sport o’yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi docenti
Elektron pochta: berik0077@mail.ru
Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi
Elektron pochta: albinaurakbaeva@gmail.com

Kalit so‘zlar: sport boshqaruvi, raqamli texnologiyalar, sport menejmenti, ma’lumotlarni tahlil qilish, onlayn platformala.

Ключевые слова: спортивное управление, цифровые технологии, спортивный менеджмент, анализ данных, онлайн платформы.

Keywords: sports management, digital technologies, sports management, data analysis, online platforms.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda sport nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy sohalarda ham muhim rol o‘ynaydi. Shu bois, sportni samarali boshqarish va uning rivojlanishini ta’minlash bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir. Sport boshqaruvi tizimining samaradorligi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning asosiylaridan biri — raqamli texnologiyalarni qo‘llashdir. Raqamli texnologiyalar sport menejmentini avtomatlashtirish, ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil qilish, onlayn platformalar orqali mashg‘ulot va tadbirlarni boshqarish imkonini beradi.

So‘nggi yillarda elektron monitoring tizimlari, raqamli statistik resurslar va virtual platformalar sport boshqaruvi jarayonlarini aniq va shaffof qilishda katta ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar sport inshootlari faoliyatini optimizatsiya qilish, malakali kadrlarni tayyorlash va yoshlarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilishda ham muhim vosita sifatida foydalanilmoqda.

Kirish qismida, shuningdek, ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, raqamli texnologiyalarni keng qo‘llash orqali sport boshqaruvi jarayonlarini modernizatsiya qilish, sport tadbirlarini samarali tashkil etish va tizimning barqaror rivojlanishini ta’minlash mumkin. Shu sababli, mazkur tadqiqot sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalarning integratsiyasi, ularning amaliy natijalari va istiqbollari masalasini chuqur o‘rganishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — sport boshqaruvi tizimida raqamli texnologiyalarning samaradorligini aniqlash, ularni amaliyotga joriy etishning imkoniyatlari va istiqbollarini o‘rganishdan iborat. Tadqiqot doirasida quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Sport boshqaruvi jarayonlarida zamonaviy raqamli texnologiyalarning o‘rni va ahamiyatini tahlil qilish.
2. Raqamli platformalar, elektron monitoring tizimlari va ma’lumotlarni tahlil qilish vositalarining sport tadbirlarini tashkil etishga ta’sirini aniqlash.
3. Sport menejmenti jarayonlarida raqamli texnologiyalar yordamida samaradorlikni oshirishning usullari va metodlarini ishlab chiqish.
4. Raqamli texnologiyalarni qo‘llash orqali sport tizimining malakali kadrlar tayyorlash, resurslarni boshqarish va yoshlarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish imkoniyatlarini aniqlash.
5. Sport boshqaruvi tizimini raqamli transformatsiya qilish istiqbollari va mavjud muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Shunday qilib, tadqiqotning maqsadi sport boshqaruvi jarayonlarini modernizatsiya qilish va raqamli texnologiyalarni samarali qo‘llash orqali tizimning sifatini va samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvni yaratishdir.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Ushbu tadqiqotda sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalar sohasidagi masalalarni aniqlash va tahlil qilish uchun ilmiy usullar majmui qo‘llanildi. Tadqiqot jarayoni quyidagi asosiy usullar orqali amalga oshirildi:

1. Analitik-uslubiy tahlil: Sport boshqaruvi tizimi va raqamli texnologiyalar bo‘yicha mavjud adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar, ilmiy maqolalar va xalqaro tajribalar tahlil qilindi. Bu uslub tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish va raqamli texnologiyalarning amaliy imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qildi.
2. So‘rovnoma va intervyu usullari: Sport tashkilotlari, jismoniy tarbiya muassasalari va sport menejmenti mutaxassislari orasida so‘rovnomalar o‘tkazilib, intervyular tashkil etildi. Ushbu usullar yordamida amaliy faoliyatdagi raqamli texnologiyalarni qo‘llash darajasi, ularning samaradorligi va mavjud muammolar haqida aniq ma’lumotlar yig‘ildi.
3. Kuzatuv usuli: Sport tadbirlari va trening jarayonlari bevosita kuzatildi. Bu usul sport boshqaruvi jarayonlarida raqamli texnologiyalarning real ishlash mexanizmlarini aniqlash, ularning samaradorligini baholash imkonini berdi.
4. Statistik tahlil: Yig‘ilgan ma’lumotlar statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Natijalar diagramma, jadval va grafiklar orqali vizual tarzda ifodalandi. Shu orqali raqamli texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi va sport boshqaruvi jarayonlaridagi farqlar aniqlanib, ilmiy asos yaratildi.
5. Komp’yuter va raqamli dasturlar yordamida tahlil: Excel, SPSS va boshqa raqamli vositalar yordamida ma’lumotlar tizimli tarzda qayta ishlanib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu usul tadqiqot natijalarining aniq va ishonchli bo‘lishini ta’minladi.

Shu tariqa, tadqiqot jarayoni nazariy tahlil, amaliy kuzatuv va statistika metodlari birlashtirilgan holda olib borildi. Bu sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalarni o‘rganishda ilmiy yondashuvning to‘liq va ishonchli bo‘lishini kafolatlaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport boshqaruvi tizimida raqamli texnologiyalarni qo‘llash samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. So‘rovnoma va intervyu natijalariga ko‘ra, sport tashkilotlarining 78% raqamli monitoring tizimlarini joriy qilgan holda tadbirlar va mashg‘ulotlarni aniqroq boshqarish imkoniga ega bo‘lgan. Shuningdek, 65% respondentlar elektron ma’lumotlarni tahlil qilish orqali resurslarni tejash va xodimlarning ish samaradorligini oshirish mumkinligini ta’kidlashgan.

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, onlayn platformalar orqali o‘tkazilgan trening va sport tadbirlari qatnashchilarning faol ishtirokini rag‘batlantiradi va jarayonlarni interaktiv qiladi. Virtual dasturlar va raqamli tizimlar yordamida mashg‘ulotlar monitoringi, sportchilarning jismoniy rivojlanishi va malaka darajasi aniq baholanishi mumkin.

Statistik tahlil natijalari raqamli texnologiyalarni qo‘llash bilan sport menejmentidagi muhim jarayonlar — tadbirlar rejalashtirish, resurslarni taqsimlash va kadrlar faoliyatini kuzatish — 40–55% samaraliroq amalga oshirilayotganini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, tadqiqot shuni ham aniqladi: ba’zi tashkilotlarda texnologik resurslarning yetishmasligi, xodimlarning raqamli kompetensiyasining pastligi va eski metodologiyalarga bog‘liqlik raqamli tizimlarning samaradorligini cheklamoqda.

Muhokama qismida ta’kidlanadiki, raqamli texnologiyalar sport boshqaruvini modernizatsiya qilish, resurslarni optimizatsiya qilish va boshqaruv jarayonlarini shaffof qilish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, tizimli tayyorgarlik va malakali kadrlarni o‘qitish, yangi platformalarni joriy etish va texnologik infratuzilmani rivojlantirish zarur. Ushbu tavsiyalar amalga oshirilganda, sport boshqaruvi tizimi samaradorligi sezilarli darajada oshadi va yoshlar jismoniy rivojlanishi, sport salohiyati va ijtimoiy faolligi yaxshilanadi.

Shu tariqa, tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalarni sport boshqaruviga integratsiya qilishning afzalliklarini, mavjud muammolarni va ularni bartaraf etish yo‘llarini aniq ko‘rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport boshqaruvi tizimida raqamli texnologiyalarni joriy etish samaradorlikni oshirish, resurslarni tejash, tadbirlarni aniq rejalashtirish va sportchilarning jismoniy rivojlanishini samarali nazorat qilish imkonini beradi. Elektron monitoring tizimlari, onlayn platformalar va virtual dasturlar sport menejmentini interaktiv, shaffof va tizimli qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida aniqlangan muammolar — texnologik resurslarning yetishmasligi, xodimlarning raqamli kompetensiyasi pastligi va ba’zi eski metodologiyalardan foydalanish — tizim samaradorligini cheklashda davom etmoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun zamonaviy platformalarni joriy etish, malakali kadrlarni tayyorlash va tizimli o‘qitish zarur.

Shunday qilib, sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalarni integratsiya qilish nafaqat tizimning sifatini oshiradi, balki yoshlar jismoniy rivojlanishi, sport salohiyati va ijtimoiy faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari kelajakda sport menejmentini yanada innovatsion va samarali qilish uchun ilmiy asos sifatida foydalanish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Abdullayev A. Sport menejmenti va raqamli texnologiyalar. – Toshkent: Sport nashriyoti, 2022.

2.Ismoilov R. Zamonaviy sport boshqaruvi usullari. – Toshkent, 2021.

3.Karimov S. Raqamli platformalar va elektron monitoring tizimlari sport boshqaruvida. – Toshkent, 2020.

4.Kotler P., Armstrong G. Principles of Marketing. – Pearson, 2018.

5.Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport Marketing and Management. – Human Kinetics, 2016.

6.Shomurodov D. Onlayn platformalar va sport tadbirlarini tashkil etish. – Toshkent, 2021.

7.Internet manbalar: www.olympic.uz, www.sport.uz, www.fifa.com

PROFESSIONAL SPORTDA TEXNOLOGIYALAR ROLI

Urakbaeva Albina Sultanġaliy qızı
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Voleybol mutaxassisligi 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu tezis professional sportda texnologiyalarning rolini kompleks tahlil qiladi. Zamonaviy sport tizimida raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, video va ma’lumotlarni qayta ishlash vositalari sportchilarning jismoniy tayyorgarligidan tortib, strategik qarorlar qabul qilishgacha bo‘lgan jarayonlarni tubdan o‘zgartirdi. Texnologiyalar sportchilarning samaradorligini oshiradi, jarohatni oldini olishga yordam beradi va muxlislar tajribasini boyitadi. Shu bilan birga, texnologik ta’sirning ijobiy va salbiy jihatlari ham tahlil qilinadi. Tezis zamonaviy misollar, texnologik usullar va ularning professional sportga ta’sirini ko‘rsatib beradi.

Tayanch so‘zlar: sport texnologiyalari, professional sport, raqamli innovatsiyalar.

Аннотация. Данная тезисная работа представляет всесторонний анализ роли технологий в профессиональном спорте. В современных спортивных системах цифровые технологии, искусственный интеллект и продвинутые инструменты обработки данных коренным образом изменили процессы от физической подготовки до стратегических решений. Технологии повышают эффективность спортсменов, помогают предотвращать травмы и улучшают взаимодействие с болельщиками. В работе исследуются позитивные эффекты и возможные риски внедрения технологий. Приводятся современные примеры и методы, иллюстрирующие влияние инноваций на профессиональный спорт.

Ключевые слова: спортивные технологии, профессиональный спорт, цифровые инновации.

Abstract. This thesis provides a comprehensive analysis of the role of technologies in professional sports. In modern sports systems, digital technologies, artificial intelligence, and advanced data processing tools have revolutionized processes from physical preparation to strategic decision-making. Technologies enhance athlete performance, aid in injury prevention, and enrich fan engagement. The thesis examines the positive impacts and potential challenges of technological integration. Contemporary examples and technological methods demonstrate how innovations influence professional sports today.

Keywords: sports technologies, professional sports, digital innovations

ASOSIY BO‘LIM

Bugungi kunda professional sport global miqyosda texnologik inqilob jarayonidan o‘tmoqda. Raqamli tizimlar, sun’iy intellekt, analitika va video kuzatuv texnologiyalari murabbiylar, sportchi va menejerlar uchun yangi imkoniyatlar ochmoqda. Bu texnologiyalar sport jarayonining samaradorligini oshirish, mashg‘ulotlarni individual ravishda sozlash, raqobatbardoshlikni kuchaytirish va fan-base bilan yaqin aloqani yo‘lga qo‘yishda muhim rol o‘ynamoqda. Zamonaviy sport tajribasi shuni ko‘rsatadiki, texnologiyalarning qo‘llanilishi faoliyatning barcha bosqichlarida o‘z ta’sirini ko‘rsatmoqda.

Bugungi kunda sport samaradorligi an’anaviy metodlardan tashqari yangi texnologik vositalar orqali ham sezilarli darajada yaxshilanmoqda. Raqamli tizimlar va sensorli qurilmalar sportchilarning jismoniy holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi. Bu texnologiyalar orqali to‘plangan ma’lumotlar yordamida murabbiylar har bir sportchi uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqadi. Masalan, GPS, yurak urishi monitorlari va turli sensorlar orqali sportchining tezligi, yurak ritmi, masofa va tana harakati kabi ko‘rsatkichlar aniqlanadi. Ushbu ma’lumotlar murabbiyga sportchining kuchli va zaif tomonlarini bilishga yordam beradi hamda mashg‘ulotni shunga mos ravishda o‘zgartirish imkonini yaratadi. Bu jarayon natijasida sportchilar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki jarohatlar xavfini kamaytiradi va musobaqada yuqori natijalarga erishadi.[1]

Jarohatlarning oldini olish professional sportda juda muhim masala hisoblanadi. Sport texnologiyalari sportchilarning salomatligini nazorat qiladi va potentsial xavf omillarini aniqlashga yordam beradi. Masalan, turli akselerometrlar va sensorlar sportchining tana holati haqida real vaqt ma’lumotlar to‘playdi. Bu ma’lumotlar bilan murabbiy va tibbiy xodimlar sportchining ortiqcha

charchagani yoki jarohat ehtimoli bo‘lgan holatlarda mashg‘ulotni to‘xtatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bunday yondashuv sportchining sog‘lomligini saqlab qolish va uning faoliyat muddatini uzaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, future AI integratsiyalashgan tizimlar sportchining belgilarini oldindan bashorat qilishi va kerakli chora-tadbirlarni tavsiya qilishi mumkin.[2]

Har qanday texnologiya ijobiy tomonlariga qaramay, ayrim salbiy va murakkab jihatlarni ham o‘z ichiga oladi. Birinchidan, yuqori texnologiyalar katta xarajat talab qiladi va kichik klublar yoki sport maktablari uchun ularni joriy etish qiyinchilik tug‘diradi. Ikkinchidan, texnologiyaga haddan tashqari tayanish sportchilarda texnologik qaramlikni shakllantirishi mumkin, bu esa sportchilarning intuisiya va tajribaga asoslangan qaror qabul qilish qobiliyatini zaiflashtiradi. Bundan tashqari, yig‘ilgan ma’lumotlar xavfsizligi masalasi ham dolzarb bo‘lib qolmoqda, chunki sportchilarning shaxsiy salomatlik ma’lumotlari noto‘g‘ri qo‘llanilishi yoki uchinchi tomonlar tomonidan kirib olinishi mumkin. Shu sababli texnologik integratsiyalashuvni me’yorida va xavfsiz amalga oshirish sport tizimi uchun muhim hisoblanadi.[3]

XULOSA

Bugungi kunda professional sport texnologik taraqqiyot orqali tubdan o‘zgarib bormoqda. Birinchi navbatda, sport samaradorligini oshirishda texnologiyalar juda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi: raqamli qurilmalar va sensorlardan olinadigan ma’lumotlar sportchilarning jismoniy holatini chuqur tahlil etishga imkon yaratadi, bu esa murabbiylarga mashg‘ulotlarni individual ravishda optimallashtirish imkonini beradi. Bu zamonaviy yondashuv murabbiylik va sportchi tayyorgarligini an’anaviy metodlardan ustun qo‘yishga yordam beradi — shu bilan sportchilar yuqori natijalarni ko‘rsatadi. Yoshlarni ma’naviy yetuk, mustaqil fikrlaydigan, vatanparvar va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida tarbiyalash globallashuvning salbiy oqibatlarini bartaraf etishning eng asosiy omilidir. Bu esa oila, ta’lim tizimi, ommaviy axborot vositalari va davlat siyosatining hamkorlikda olib boradigan uzluksiz ma’naviy-ma’rifiy ishlari orqali amalga oshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. https://pubity.com/top-10-innovations-in-sports-technology/
2. https://vlinkinfo.com/blog/ai-in-sports
3. https://scientific-jl.com/uuc/article/view/24235

ПОДГОТОВКА НА НАДЁЖНОСТЬ ПРИЁМА ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Казаков Аллаяр Раджапович
Каракалпакский Государственный Университет

Аннотация: в статье рассматривается влияние элементов психологической подготовки на надёжность выполнения приёма подачи у волейболистов студенческих команд. В исследовании приняли участие 22 студента в возрасте 18–24 лет. В ходе педагогического эксперимента в тренировочный процесс были внедрены методы психорегуляции, направленные на снижение соревновательной тревожности и повышение концентрации внимания. Результаты исследования показали увеличение процента качественного приёма подачи, что подтверждает эффективность использования психологических средств подготовки в студенческом волейболе.

Ключевые слова: волейбол, психологическая подготовка, приём подачи, тревожность, студенты.

Annotatsiya– maqolada talabalar jamoalari voleybolchilarida to‘pni qabul qilish va uzatishni bajarısh ishonchliligiga psixologik tayyorgarlik elementlarining ta’siri ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotda 18-24 yoshdagi 22 nafar talaba ishtirok etdi. Pedagogik tajriba davomida mashg‘ulot jarayoniga musobaqa xavotirini kamaytirish va diqqatni jamlashni oshirishga qaratilgan psixoregulyatsiya usullari joriy etildi.

Tadqiqot natijalari to‘pni sifatli qabul qilish foizi oshganligini ko‘rsatdi, bu esa talabalar voleybolining psixologik tayyorgarlik vositalaridan foydalanish samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar– voleybol, psixologik tayyorgarlik, to‘pni qabul qilish, xavotirlanish, talabalar.

Abstract- the article examines the influence of psychological preparation elements on the reliability of serving technique in volleyball players of student teams. The study involved 22 students aged 18-24. During the pedagogical experiment, methods of psychoregulation aimed at reducing competitive anxiety and increasing attention concentration were introduced into the training process. The research results showed an increase in the percentage of high-quality serve reception, which confirms the effectiveness of using psychological training tools in student volleyball.

Keywords- volleyball, psychological preparation, serving, anxiety, students.

Введение: В современных условиях развития волейбола возрастает роль психологической устойчивости спортсменов, особенно при выполнении технических действий в стрессовых соревновательных ситуациях. Приём подачи является одним из наиболее сложных и ответственных элементов игры, требующих высокой концентрации внимания, быстроты реакции и эмоциональной стабильности. Для студентов-волейболистов характерно сочетание учебных нагрузок и спортивной деятельности, что может негативно отражаться на психоэмоциональном состоянии и качестве игровой деятельности. В связи с этим актуальным является поиск эффективных средств психологической подготовки, адаптированных к условиям вузовского спорта. Цель исследования — определить влияние психологической подготовки на надёжность приёма подачи у волейболистов студенческой команды.

Организация и методы исследования:

Исследование проводилось в течение 6 недель на базе волейбольной секции вуза. В эксперименте приняли участие 22 студента, которые были разделены на контрольную (n=11) и экспериментальную (n=11) группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены следующие методы психологической подготовки:

• дыхательные упражнения;
• элементы аутогенной тренировки;
• упражнения на концентрацию внимания;
• моделирование соревновательных ситуаций.

Для оценки результатов использовались:

• тестирование уровня соревновательной тревожности;
• анализ соревновательной деятельности (процент качественного приёма подачи);
• методы математической обработки данных.

Результаты исследования:

По окончании эксперимента у спортсменов экспериментальной группы уровень соревновательной тревожности снизился в среднем на 18%. Процент качественного приёма подачи увеличился с 48% до 56%. В контрольной группе существенных изменений выявлено не было.

Обсуждение:

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение методов психологической подготовки способствует повышению надёжности выполнения технических действий. Снижение эмоционального напряжения позволяет спортсменам более эффективно реализовывать свои технические возможности в игровой деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Включение средств психологической подготовки в тренировочный процесс волейболистов студенческих команд положительно влияет на качество приёма подачи. Данные методы могут быть рекомендованы для использования в системе подготовки студентов-спортсменов.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика подготовки. — Москва, 2017. 2. Родионов А.В. Психология спорта. — Москва, 2012.

3. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Human Kinetics, 2019.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent “0 ‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
5.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
6.Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
7.Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. -T., 2004, 71 b.
8.Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. -T., 2007,148 b.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПОДАЧИ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Аллаяров Исламбек Касымжанович
Узбекский Государственный университет физического воспитания и спорта. Нукусский филиал

Аннотация - в данной работе рассматривается роль и значение подачи в современном волейболе как одного из ключевых элементов игры. Анализируются основные виды подач, их технические особенности и влияние на тактическое построение команды. Особое внимание уделяется силовой подаче в прыжке и планирующей подаче как наиболее распространённым и эффективным видам в профессиональном спорте. Раскрывается значение подачи не только как средства ввода мяча в игру, но и как мощного атакующего инструмента, способного затруднить приём соперника и обеспечить преимущество в розыгрыше. Также рассматриваются факторы, влияющие на эффективность подачи: уровень физической подготовки спортсменов, психологическая устойчивость, техника исполнения и стратегическое мышление. Делается вывод о том, что в современном волейболе подача является важнейшим элементом, напрямую влияющим на исход матча.

Ключевые слова- волейбол, подача, силовая подача, планирующая подача, техника подачи, тактика, приём мяча, эффективность, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

Annotatsiya– ushbu ishda o‘yinning asosiy elementlaridan biri sifatida zamonaviy voleybolda to‘pni o‘yinga kiritishning o‘rni va ahamiyati ko‘rib chiqilgan. To‘p kiritishning asosiy turlari, ularning texnik xususiyatlari va jamoaning taktik tuzilishiga ta’siri tahlil qilinadi. Sakrashda kuch bilan to‘p uzatish va rejalashtirilgan to‘p uzatishga professional sportda eng keng tarqalgan va samarali tur sifatida alohida e’tibor qaratilmoqda. To‘p kiritishning faqat o‘yinga kiritish vositasi sifatidagina emas, balki raqibning to‘pni qabul qilishini qiyinlashtirishga va o‘yinda ustunlikni ta’minlashga qodir bo‘lgan kuchli hujum vositasi sifatidagi ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, to‘p kiritish samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar: sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik barqarorlik, ijro texnikasi va strategik fikrlash ko‘rib chiqiladi. Zamonaviy voleybolda to‘pni o‘yinga kiritish bevosita o‘yin natijasiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim element ekanligi haqida xulosa qilinadi.

Kalit so‘zlar– voleybol, to‘p kiritish, kuchli to‘p kiritish, rejali to‘p kiritish, to‘p kiritish texnikasi, taktika, to‘pni qabul qilish, samaradorlik, sport tayyorgarligi, musobaqa faoliyati.

Abstract- this work examines the role and significance of serving in modern volleyball as one of the key elements of the game. The main types of serve, their technical characteristics, and their impact on the team's tactical formation are analyzed. Special attention is paid to the power throw in the jump and the planned throw as the most common and effective types in professional sports. The significance of serving is revealed not only as a means of introducing the ball into the game, but also as a powerful offensive tool capable of hindering the opponent's reception and ensuring an advantage in the game. The factors influencing the effectiveness of the serve are also considered: the level of athletes' physical fitness, psychological stability, execution technique, and strategic thinking. It is concluded that in modern volleyball, the serve is a crucial element that directly influences the outcome of the match.

Keywords- volleyball, serve, power serve, planned serve, serve technique, tactics, ball reception, effectiveness, sports training, competitive activity.

Введение: Подача – ввод мяча в игру – один из наиболее важных элементов волейбола. Хорошо подающий игрок может заработать очки для своей команды сразу и без длительного розыгрыша мяча. Подача в волейболе, при которой мяч попадает в площадку без касания игроков противоположной команды, называется эйсом. В ходе тренировок волейболисты, за исключением либеро, уделяют ей повышенное внимание и регулярно ее отрабатывают.

В отношении ввода мяча в волейболе существуют определенные правила. Каждый игрок должна знать как правильно подавать мяч. Во-первых, при подаче нельзя наступать на игровую площадку. Во-вторых, мяч не должен касаться антенн по краям сетки или воображаемого их продолжения. На выполнение игроку по правилам дается восемь секунд. Один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко. В таком случае право выполнить подачу переходит к другому. Так как же подавать в волейболе и какие виды ввода мяча в игру бывают? Их несколько, рассмотрим каждую отдельно.

Подавать в волейболе можно разными способами, в этом тексте мы разберем все типы подающих ударов и объясним, как их выполнять.

Нижняя подача

Наиболее простой вид подачи, после нее мяч поднимается высоко и опускается на противоположную сторону площадки свечой. Такая подача редко представляет сложность для принимающей команды, зато на ура воспринимается начинающими спортсменами в детском возрасте. Как нужно подавать нижнюю подачу и не допустить ошибки?

-Занять позицию. Волейболисту нужно твердо встать на ступни. Впереди у него должна быть левая нога, если он правша, и наоборот.

-Подготовка мяча. Вытягиваем руку с мячом на ладони вперед, она должна располагаться параллельно полу. Тело расслаблено, осанка ровная, и плечи прямые.

-Подброс мяча. Высота должна составлять не более сорока сантиметров. Главное, чтобы спортивный снаряд не вращался и поднимался по прямой линии вверх. Любое отклонение, и мяч при подаче летит в сторону.

-Размах. Бьющую руку нужно сжать в кулаке и отвести назад. Не нужно сжимать большой палец руки в кулаке. Тело подаем вперед на опорную ногу и делаем вдох.

-Выполнить удар. Старайтесь его нанести прямо в центр мяча и затем проводите его, тем самым создается дополнительная динамика. В момент удара убираем руку, фиксирующую мяч, и делаем выдох.

Боковая подача

Очень похожа на нижнюю, но более усовершенствована. При этом виде подачи игрок подбрасывает мяч снизу под углом 40-50 градусов к корпусу и наносит удар по нему сбоку. Принимать такую подачу сложнее, мяч может лететь низко над сеткой, можно регулировать силу и направление удара. Ранее чаще всего она была на вооружении женских команд. Как правильно подать сбоку? Некоторые элементы совпадают с предыдущим вариантом подачи.

-Занять позицию. Как в предыдущем случае, встать твердо на ступни и поставить опорную ногу вперед.

-Подготовка мяча. Вытянуть руку с мячом на ладони вперед параллельно полу и под углом в 45 градусов по отношению к корпусу. Тело расслаблено, плечи прямые, осанка ровная.

-Подбрасываем мяч. Высота — не более 44 сантиметров, волейбольный снаряд летит прямо вверх и не вращается.

-Размах. Бьющая рука в данном случае может быть сжата в кулак, удар можно нанести также прямой ладонью. Подающий отводит руку назад и в сторону, переносит вес тела на опорную ногу и делает вдох.

-Выполнить удар. Нанести удар по мячу сбоку кулаком или основанием ладони и провести рукой далее, тем самым мячу придается динамика. До удара убираем руку, которой держим волейбольный снаряд. Делаем выдох.

Верхняя подача

Чем сложнее подача, тем сложнее становится и техника ее выполнения. Еще лет 20 назад она применялась повсеместно, в том числе и в матчах профессиональных команд. Именно от нее

пошли варианты более усложненных подач: силовая, крученая и планирующая, о которых речь пойдет дальше.

-Занять позицию. Твердо встать на ступни и поставить опорную ногу вперед, ноги при этом находятся на ширине плеч, корпус выпрямляется. Взгляд подающего устремлен на волейбольную площадку, он тем самым выбирает направление для полета мяча.

-Подготовка мяча. Рука с мячом на ладони вытянута вперед и слегка вверх на уровне лица. Мяч у игрока находится в поле зрения. Бьющая рука согнута в локте и отведена за спину. Кисть при подаче становится продолжением руки.

-Прицелиться. Нужно посмотреть, где на противоположной стороне площадки находятся самые уязвимые места или слабый принимающий и направить туда мяч.

-Подброс мяча. Средняя его высота не более 40 сантиметров, но в данном случае все индивидуально и зависит от конкретного подающего. Мяч должен лететь по прямой линии вверх и не вращаться.

-Размах. Бьющая рука отводится назад за голову, корпус чуть выгнут назад, кисть прямая, ноги прямые. Во время движения переносим вес тела на выставленную вперед ногу и делаем вдох.

-Выполнить удар. Важно нанести удар в середину мяча центром ладони. Мяч в данном случае проводим не рукой, а корпусом и делаем выдох.

Планирующая подача

Вторая по сложности исполнения. Казалось бы, удар следует не сильный, и мяч летит медленно, но главный фактор этой подачи — ее непредсказуемость. Мяч может резко спланировать вниз или уйти в сторону, и принимающий останется ни с чем. Иногда такую подачу делают укороченной, мяч падает на площадку сразу за сеткой, а зачастую касается ее, и хороший прием становится практически невозможен. Планер исполняется либо с места в небольшом прыжке, либо с короткого разбега. Рассмотрим второй вариант. Позиция и подготовка мяча остаются такими же как при просто верхней подаче.

-Разбег. Игрок делает два-три шага при разбеге и в последний момент подбрасывает мяч на ту же высоту как при верхней подаче. Параллельно нужно выбрать цель на противоположной стороне площадки.

-Прыжок и замах. В данном случае прыжок короткий и невысокий, корпус выбрасывается вперед и вверх. При этом оттолкнуться нужно со всей силы. Бьющая рука отведена за спину и согнута в локте.

-Удар. Бить нужно центром ладони в центр мяча, кисть в это время четко зафиксирована в запястье, мяч рукой провожать не нужно.

Для правильного обучения все действия должны быть разбиты на этапы и отработаны в отдельности. Затем можно начать делать связки из элементов и только потом отрабатывать удары полностью. На первых этапах нет необходимости в сетке, но затем при выполнении подачи она обязательно понадобится. В пляжном волейболе подача выполняется в той же технике, различие только в отталкивании от площадки, на песке это сделать сложнее.

Силовая подача в прыжке

Данный вид подачи считается в волейболе самым сложным по исполнению. Активно используется в матчах мужских профессиональных команд. Мастера такой подачи очень ценятся. В женских командах она используется реже, в мировом волейболе ее выполняют единицы. По технике напоминает атакующий удар у сетки.

-Подбросить мяч. Чтобы добиться от силовой подачи эффекта, мяч нужно подбрасывать высоко вверх и вперед на площадку на 1-1,5 метра. Делать это можно как одной, так и двумя руками. В данном случае не имеет значение, вращается мяч или нет. Подброс мяча для каждого волейболиста индивидуален и долго отрабатывается на тренировках.

-Первый шаг. Мяч уже в воздухе. Шаг делается медленно. Подающий примеривается, расслабив тело, и внимательно следит за мячом. Левша делает шаг с правой ноги, и наоборот.

-Ускорение на втором шаге. Для замаха руки отведены назад и в стороны. На этом этапе волейболист уже понимает в какой точке он будет бить по мячу.

-Полушаги стопорящий и приставной. Волейболист останавливается, слегка присаживается и готовится к прыжку вверх. Руки по-прежнему отведены, ноги расположены параллельно на расстоянии не более 60 сантиметров друг от друга. Волейболист делает взмах руками, чтобы вложить все силы в прыжок.
-Отталкивание. Игрок делает приседание, отталкивается от площадки и взмывает вверх и вперед как можно сильнее, ноги необходимо держать вместе.
-Замах для удара. В воздухе заводим ударную руку назад за спину, другая рука находится впереди и служит прицелом. Мяч должен опуститься в точку удара.
-Выполнить удар. Он наносится в самой высокой точке прямой рукой в центр мяча серединой ладони. Можно пробить по мячу слева и справа от центра, придав ему кручение. После удара игрок приземляется на площадку, это не запрещено правилами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном волейболе подача перестала быть лишь способом ввода мяча в игру и превратилась в важнейший элемент тактики и стратегии. От качества подачи во многом зависит исход розыгрыша: она может сразу принести очко, усложнить прием сопернику или, наоборот, дать ему возможность организовать эффективную атаку. Усиление скоростей, разнообразие техник (силовая, планирующая, укороченная подача) и рост индивидуального мастерства игроков делают подачу мощным оружием давления.

Кроме того, подача оказывает психологическое влияние на соперника, вынуждая его ошибаться и терять уверенность. Команды высокого уровня активно используют подачу для разрушения построений противника и получения преимущества уже на начальном этапе розыгрыша.

Таким образом, роль подачи в современном волейболе трудно переоценить: она является не только техническим элементом, но и важным инструментом тактического воздействия, напрямую влияющим на результат игры. Развитие навыков подачи и их грамотное применение остаются ключевыми факторами успеха в современном волейболе.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. -Toshkent “0 ‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

3.Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.

4.Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. -T., 2004, 71 b.

5.Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. -T., 2007,148 b.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTIDA HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA TARBIYALANUVCHILARNING INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISH

Kutlimuratov Muxammeddin Amangeldi uli
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali assistent-o’qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kichik yoshli bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va salomatlik darajasining yaxshilanishida, bolada mavjud bo‘lgan jismoniy sifatlarning mustahkamlanishida harakatli o‘yinlardan foydalanish, asosiy harakat turlariga o‘rgatishda, ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalar berish va toliqishlarining oldini olish, harakatli o‘yinlar orqali bolalarning aqliy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *Maktabgacha ta’lim tashkiloti, jismoniy tarbiya , jismoniy sifatlar, mashg‘ulot, jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, texnika, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, chiniqish, aqliy qobilyat, ko ‘nikma.*

Mamlakatimizda bolalarni har tomonlama barkamol rivojlanishini ta’minlash, shu orqali jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport tadbirlari va musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi hamda imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda maktabgacha ta’limni rivojlantirish sohasida davlat siyosatini muvaffaqiyatli yuritishga to‘sqinlik qilayotgan bir qator tizimli muammolar va kamchiliklar saqlanib qolmoqda, ular qatorida quyidagilarni sanab o‘tish mumkin:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarning to‘liq qamrab olinishini ta’minlash uchun maktabgacha ta’lim tashkilotlari sonining yetarli emasligi;
- Qishloq joylarda maktabgacha ta’limning past darajada rivojlanganligi;
- Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining moddiy-texnik holati lozim darajada emasligi;
- Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlanmaganligi;
- Ota-onalarning bola shaxsining shakllanishida maktabgacha ta’limning ijobiy jihatlari va foydasi haqida yetarlicha ma’lumotga ega emasligi;
- Zamonaviy o‘quv-metodik materiallar va ko‘rgazmali qurollarning yetishmasligi;
- Alohida ehtiyojli bolalar uchun mavjud maktabgacha ta’lim tashkilotlarining texnik jihozlanishi va uslubiy ta’minoti darajasining pastligi;
- Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tibbiy xizmat ko‘rsatish sifati va tibbiyot xodimlarining malakasi zamon talablariga to‘liq javob bermasligi.

Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning intellektual rivojlanishi kognitiv jarayonlar majmuasi - diqqat, idrok, fikrlash, xotira, tasavvur bilan belgilanadi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchi asosan umumiy o‘rta ta’limga tayyorlanadi. Bunda bolani aqliy rivojlantirish va unga tegishli ko‘nikmalarni shakllantirishda ko‘p harakatchanlikni keltirib chiqaruvchi jismoniy vositalar muhim ahamiyatga ega. Maktabagacha ta’lim yoshdagi bolalarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi harakatli o‘yinlarni to‘g‘ri tanlash tarbiyalanuvchida aqliy faoliyatning o‘sishi, kognitiv-psixik jarayonlar: idrok etish, tasvirlash, xotira, fikrlash, diqqat, nutqiy ko‘nikmalarni shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Oxirgi vaqtda bolalarni o‘rab turgan muhit o‘zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o‘yinlar o‘rniga kompyuter o‘yinlari kirib keldi. Bolani aqliy qobiliyatini rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O‘yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o‘yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham salbiy ta’sir etmoqda.

Sog‘lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinish bilan birga aqliy jihatdan ham yaxshiroq rivojlanadi. Bundan shunday fikr kelib chiqadi: maktabgacha tarbiya muassasalarida maktabga aqliy va jismoniy tayyorlikning «o‘tish ko‘prikcha»sini yaratish kerak ekanki, birinchi sinf o‘quvchisi o‘quv kuni tartibi yuzaga keltiradigan jiddiy zo‘riqishlarga bardosh bera oladigan bo‘lsin.

Shunga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan sog‘lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo‘lish kabi hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har bir tomonlama mutanosib, jismoniy va shaxsiy rivojini ta’minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishdir. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o‘yin shakllari eng qimmatli sanaladi.

Harakatli o‘yinlar harakat qobiliyatlari va aqliy jarayonlarni majmuali rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta’minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo‘naltirilgan.

Ma’lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o‘z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo‘lsa, yangi harakatlarni o‘zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko‘p bo‘lishi tabiiy. Harakatli o‘yinlar murakkab tizimlar bo‘lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib sensor va motor tarkibiy qismlar, ularning tizimidagi turli sathlari orasida o‘zaro ta’sir yuzaga keladiki, bu yangi harakat dasturlarining paydo bo‘lishi bilan kuzatiladi.

Amaliyotida predmetlar bilan syujetli, harakatli va didaktik o‘yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o‘yinlar kichik, o‘rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo‘lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o‘yinlar yordamida o‘zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o‘yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki-uch yoshdan boshlab qo‘llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash kabi hayot uchun zarur harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtira boshlaydilar .

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo‘llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o‘z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo‘ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o‘yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat’iyatlilik, chidamlilik, jur’at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradilar.

Bolalar o‘zlarining harakatiga bo‘lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o‘yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o‘yin – birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o‘yinlar chog‘ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat’iyat kabi sifatlari rivojlanadi. Ular o‘z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o‘rganadilar .

Har xil o‘yinchoqlar bilan o‘tkaziladigan mustaqil harakatli o‘yinlar juda foydali; bolalarni ikkita, uchtadan guruxlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o‘yinchoq turlari bilan belgilanadi: masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalarga o‘rgatilishi kerak bo‘lgan dastlabki o‘yinlar muayyan syujet va qoidalarga ega bo‘lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi: kelib, o‘yinchoqni qo‘liga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo‘lida nima yashirilganligini ko‘radi.

(«Bayroqchani ol», «Mening yonimga yugur», «Bayroqchani top»).

O‘yinlarni o‘rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, «Meni tutib ol» o‘yini «Seni tutib olaman» o‘yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi xolatda bola o‘zidan katta kishini tutib olishi lozim; ikkinchi o‘yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko‘proq jismoniy kuch sarflashiga to‘g‘ri keladi. o‘yinlar tobora mazmunan boyroq va xilma- xilroq bo‘lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o‘z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o‘yinchoqni olish uchun o‘zi istagan sur’atda yugurgan bo‘lsa, o‘yin yaxshi o‘zlashtirilib olinganidan so‘ng yugurish sur’atini kattalar belgilashi kerak.

Nutq o‘yin mazmunining ijodiy rivojlantirilishiga, qoidalar va taktika bilan boyitilishiga, yangi o‘yinlarning yaratilishiga yordam beradi. Nutq o‘yin jarayonida ishtirok etuvchilarning xatti-harakatlarini to‘g‘ri yo‘naltirib, o‘yinni o‘rgatishga, o‘yinga rahbarlik qilishga yordam beradi. Nutq kishiga mavhum fikrlash imkonini beradi, o‘z obrazlarini yaratishga, o‘yinni ijodkorona yondashuv asosida boyitishga yordam beradi .

O‘yin faoliyati psixik jarayonlarda ixtiyoriylikning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, o‘yinlar tufayli bolalarda ixtiyoriy diqqat hamda ixtiyoriy xotira rivojlana boshlaydi. o‘yin sharoitida bolalar laboratoriya tajribalariga qaraganda yaxshiroq fikran jamlanib, ko‘proq narsani eslab qoladilar. Ongli maqsad (diqqatni jamlash, eslab qolish va yodga olish) aynan o‘yinlar chog‘ida bola harakatlarida tez va oson namoyon bo‘ladi. o‘yin sharoitlari boladan o‘yin vaziyatiga kiritilgan predmetlarda fikrni jamlash, o‘ynalayotgan harakat va syujet mazmuniga chuqur kirishni talab qiladi. Agar bola o‘yin vaziyati undan nimani talab qilayotganiga diqqatini qaratmasa, o‘yin shartlarini eslab qola olmasa, u tengdoshlari tomonidan chetlashtirilib qo‘yiladi. Muloqotga, hissiy rag‘batga bo‘lgan ehtiyoj bolani maqsadli ravishda fikrlarini jamlash va eslab qolishga majbur qiladi . O‘yin vaziyati va u bilan bog‘liq harakatlar maktabgacha yoshdagi bolaning aqliy rivojlanishiga muntazam ravishda ta’sir ko‘rsatadi. Asta – sekin

predmetlar bilan o‘yin faoliyatlari qisqarib, bola predmetlar haqida fikrlab, ular bilan aql nuqtayi nazaridan faoliyat olib borishga o‘rganadi. Shunday qilib, o‘yin bolaning tasavvurlarga tayanib fikrlashni o‘zlashtirishiga ko‘maklashadi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘yinlarida o‘rinbosar predmetlar ham, ko‘pgina boshqa o‘yin harakatlari ham shart emas. Bolalar predmetlar va ular bilan bog‘liq faoliyatlarni tenglashtirib, o‘z tasavvurlarida yangi vaziyatlarni yuzaga keltira boshlaydilar. O‘yin ichki tomondan amalga oshirilishi mumkin. Bola shaxsining rivojlanishiga o‘yinning ko‘rsatadigan ta’siri shundan iboratki, u orqali bola kattalarning yurish – turishi, o‘zaro munosabati bilan tanishadi, bular uning o‘z xatti-harakatlari uchun namuna bo‘lib xizmat qiladi; bola o‘yinda muloqot olib borishning asosiy ko‘nikmalarini, tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatish uchun zarur sifatlarni o‘zlashtiradi. Bolani butunlay qamrab olgan o‘yin uni zimmasidagi rolga muvofiq qoidalarga bo‘ysunishga majburlaydi, his-tuyg‘ularning rivojlanishi hamda xatti-harakatlarni iroda orqali boshqarish qobiliyatining takomillashishiga ko‘mak beradi .

Xulosa qilib shuni aytish joizki, bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda harakatli o‘yinlarning roli beqiyosdir. Bolaning dunyoga kelishi bilan uni yuqorida keltirib o‘tilgan harakatli o‘yinlar orqali chiniqtirib borsak, bola nafaqat sog‘lom balki, har xildagi kasalliklar, vitamin yetishmasligi, immunitetining sustligi kabi holatlardan xalos bo‘ladi hamda ortiqcha muammolarga ehtiyoj sezilmaydi, aqliy va psixik jihatdan yaxshi rivojlanadi. O‘yinlar jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, axloqiy tarbiya vazifalarni yechish uchun samarali sharoit yaratib beradi. Bolalarda jismoniy sifatlar bilan harakat ko‘nikma malakalari ham bir vaqtda rivojlanishiga erishiladi. Harakatli o‘yinlar bolalaning nafaqat jismoniy, qolaversa aqliy va psixik holatlarini yaxshilash hamda rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. Toshkent. “Iqtisod-moliya” 2017

2. Rustamov A. A., Mansurov O. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O ‘YINLARNING O ‘RNI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 291-292.

3. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 103-107.

4. Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – T. 3. – №. 9. – C. 148-153.

5. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 34-39.

6. Askarovich R. A., Asadbek I. MECHANISMS FOR THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION //Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – T. 1. – №. 4. – C. 51-55.

MINI-FUTBOLNING JAHONDA QISQACHA RIVOJLANISH TARIXI

Naubetullaev Tileubay Tolibaevich
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali assistent-o’qituvchisi

Annotasiya: *Ushbu tezisda Mini-futbolning paydo bo’lishi va uning dunyo bo‘yicha shakllanishi va uning o‘qitish metodlari va amaliy qo‘llanilishi haqida ma'lumotlar keltiriladi.*

Kalit so‘zlar: *Mini -futbol, lotin Amerikasi mahorat, FIFA, UEFA, Jahon chempionati.*

Kirish: Mini -futbolning paydo bo’lishi va uning dunyo bo‘yicha shakllanishi. Ko'plab manbalarda mini-futbol sport o'yini sifatida lotin Amerikasida o'tgan asrning 20-30 yillarida paydo bo’lganligi ko‘rsatilgan. Qoidalaming soddaligi, qulayligi va erkinligi bilan ajralib turadigan ushbu o‘yin

bir vaqtning o‘zida klassik futbolning eng jozibali xususiyatlarini o‘zida jamlagan va birinchi navbatda aholining kam ta'minlangan qatlamlari, maktablar va kollejlar o'quvchilari uchun sevimli sport turiga aylangan. Muxtasar qilib aytganda, mini-futbolning ixtirochisi tabiiy ravishda ushbu mamlakatlar aholisi va avvalambor, yoshlarning futbol o‘ynashga bo‘lgan ananaviy ishtiyoqiga asoslangan edi. Masalan, o'tgan asring 20-yillarida Urugvayda ushbu o'yin maktab o'quvchilari orasida alohida mashhurlikka erishdi. Chempionat xatto shu yerda ham o'tkazildi va o‘yinlar asosan sport zallarida o'tkazildi. Shunisi e’tiborga loyiqki, ushbu o’yin qoidalari turli xil sport o'yinlari: futbol, gandbol, basketbol va xatto suv polosi qoidalarining umumlashgani edi. Va shunga qaramay, mini-futbol Braziliyada eng katta rivojlanishga erishdi, u yerda ko'plab futbol yulduzlari hali ham mini-futbol maydonlarida sportda birinchi qadamlarini qo'yishmoqda. Bularga Ronaldu, Robinyo, Ronaldinyo kabi zamonamizning dunyoga mashhur futbolchilari kiradi.

Tobora ommalashib borayotgan ushbu sport o‘yini Argentina, Urugvay va Braziliyada professional futbol klublari tomonidan mavsumoldi mashg‘ulot shakli sifatida, mavsum davomida mashg‘ulotlar jarayonida esa samarali o'yin mashqlari sifatida qo‘llanila boshlandi.

Biroq, dunyoda ushbu turdagi futbolning haqiqatan ham jadal rivojlanishi o'tgan asrning 2-yarimlarida 50- yillarda, dunyoning yetakchi futbol klublari ishtirokidagi "tom ostida" tijorat musobaqalari Kanadada, AQSH da muntazam ravishda o‘tkazila boshlanganda boshlandi. Avstriya, Germaniya va boshqa bir qator Yevropa davlatlari. Taniqli futbol yulduzlari ishtirokida qisqartirilgan maydonlarda, qisqartirilgan jamoalar bilan o'tkaziladigan bunday turnirlar hamma joyda katta tomoshabinga qiziqish uyg'otdi.

Dolzarbligi: Klassik futbolning qulay va jozibali modifikatsiyasi sifatida keng jamoatchilikning mini-futbolga bo’lgan qiziqishi ortib borayotgani FIFA Prezidenti J. Avelanjning e’tiborini tortdi, uning tashabbusi bilan o'tgan asrning 2-yarimi 80- yillarida uchta yirik eksperimental mini-futbol musobaqalari tashkil etildi. 1986-yilda Vengriya poytaxti Budapeshtda birinchi shunday turnir bo‘lib o‘tdi. "Budapesht" o‘ta zamonaviy sport o‘yinlari saroyi dunyoning turli mintaqalaridan sakkizta jamoani yig‘di. Shunday qilib, Braziliya ushbu musobaqalarda mashhur Vasko de Gamo professonal klubi, Vengriya ushbu mamlakat milliy futbol jamoasi va boshqalar tomonidan namoyish etildi. Budapeshtdagi barcha ishtirokchi jamoalar tarkibiga faqat futbol klublarining mahoratli futbolchilari kiritilgan. FIFAning muhim tashabbusi ushbu musobaqaga Braziliya, Avstriya, Sobiq SSSR va Gollandiyadan kelgan mutaxassislaming taklif qilinishi bo’lib, ular o'yin qoidalarining tuzilgan versiyasini baholadilar va ularni takomillashtirish bo'yicha takliflar kiritdilar. Keyin FIFA Ispaniya va Braziliyada shunga o‘xshash eksperimental turnirlarni tashkil qildi u yerda turli mamlakatlar mutaxassislari 1998-yilda FIFA tomonidan rasman tasdiqlangan zamonaviy mini-futbol o‘yinining birinchi yagona qoidalarini ishlab chiqishda ham ishtirok etishdi. Aynan o'sha paytda ushbu sport o'yini "futbol 5x5" birinchi rasmiy nomini oldi. Tasdiqlangan qoidalarga muvofiq, o'yin ikki jamoa o'rtasida o'tkazildi, ularning har birida o'yinchilar soni 12 sonidan oshmasligi kerak. Har bir jamoada o‘yin maydonida atiga 5 nafar futbolchi (4 nafar himoyachi va 1 nafar darvozabon) ishtirok etishi kerak edi. O'yin davomida futbolchilarni almashtirish har bir o‘yinda bemalol yon chiziq o'rtasida belgilangan maxsus zona orqali amalga oshirildi. O‘yin maydonining markirovkasi gandbol maydonining markirovkasiga deyarli to’liq mos keldi. O'yin uchun maydon yuzasidan biroz sakraydigan maxsus to'plardan fovdalanildi. Yon chiziq ortidan va burchak sektoridan to‘p zarb bilan kiritildi. Darvozabonga 4 soniyadan ko‘proq vaqt davomida to'pga egalik qilish, shuningdek, maydonning o’rta chizig'i orqali to'pni havoga otish taqiqlandi. To‘pni tushirishda yelkama-yelka bosish va urish taqiqlangan. Standart holatlarni chizishda raqib jamoa o‘yinchilari to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmasligi kerak yedi.

FIFA tomonidan tashkil yetilgan mini-futbol tadqiqot bo‘yicha musobaqalar barcha mamlakatlarda tomoshabinlarning katta qiziqishini ochib berdi, keng sport jamoatchiligining e’tiborini tortdi va eng muhimi, futbolni o‘zgartirish uchun yaxshi istiqbollari namoyish etdi. Mini-futbol futbolga mustaqil sport turi maqomini berishda FIFAning navbatdagi qadami birinchi mini-futbol bo'yicha Jahon chempionatining 1989-yilda Gollandiyada o'tkazilishi tasodif emas. Mini- futbol bo'yicha milliv chempionatlar o'sha paytda sanoqli mamlakatlarda o‘tkazilganligini hisobga olib, FIFA dunyoning ma’lum bir mamlakati yoki mintaqasida mini-futbolning mashhurligiga qarab, ushbu chempionat ishtirokchilarini taklif bo'yicha tanlashni amalga oshirdi.

Niderlandiyada bo‘lib o‘tgan birinchi Jahon chempionatida 16ta jamoa ishtirok etdi, ularda deyarli barcha futbolchilar malakali futbol klublari vakillari edi. Masalan, mahalliy mini-futbol havaskor jamoalarining malakali futbol sport klublariga aylanishi milliv terma jamoa tarkibidagi ushbu jarayon bilan bog’liq. Ushbu davrda shunga o‘xshash evolyutsiya boshqa bir qator mamlakatlarda va birinchi navbatda Ispaniya, Italiya, Braziliya, Ukraina, Portugaliyada sodir bo‘ldi.

Shu bilan birga, 1994-yilda Yevropa futbol federatsiyalari assotsiatsiyasi (UEFA) tarkibida futzal bo‘yicha qo’mita tashkil etilgan bo‘lib, 1-davrda 1995- 1996-yillarda futzal bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazilgan. Shu bilan birga ushbu qit’a chempionatlari lotin Amerikasida muntazam o’tkazila boshlandi. Osiyo
chempionatining har kuni o‘tkazilishi ushbu qit’ada mini-futbol faol rivojlanib borayotgan mamlakatlar sonining sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Agar ilgari Eron Osiyoda mini-futbolda so'zsiz ustunlik qilgan bo'lsa, 90-yillarning oxiriga kelib. O'tgan asr davomida Yaponiya, O'zbekiston va Tailand ham yetakchi mamlakatlarga qo'shildi. Ushbu davrda boshqa qit’alarda ham futbolning ushbu modifikatsiyasini rivojlantirish bo‘yicha tashkiliy ishlar sezilarli darajada kuchaydi.

Mini-futbolni yanada dinamik va jozibali qilish uchun FIFA doimiy ravishda o‘yin qoidalarini takomillashtirish ustida ishlamoqda. Jahon chempionatlari innovatsiyalar uchun o'ziga xos sinov maydonchasi edi. Bunday o'zgarishlarning kiritilishi bilan mini-futbol klassik futboldan tobora farq qilib, o‘zining mustaqil modifikatsiyasiga aylandi. O‘yin qoidalarida sodir bo'layotgan o‘zgarishlarning mohiyati o‘yinning bar bir davrida jamoa tomonidan kiritilgan 5 la qoidabuzarlik (qoidabuzarliklar) bo'yicha qoidalar kiritilishi edi. 6 qoidabuzarlikdan boshlab, qoidabuzar jamoa darvozasiga dabl-penalti (12 metrlik zarba) belgilandi, keyinchalik u 10 metrlik nishonni yorib kira boshladi. Darvozabong, asl qoidalardan farqli o'laroq, maydonning boshqa yarmida to'pga vaqt chegarasiz egalik qilish, shuningdek, maydonning o'rta chizig'i orqali to‘pni darvozadan olishga ruxsat berildi. Futbolchilarning almashtirish maydonlari kengaytirildi va to'g'ridan-to'g'ri zaxira o'yinchilari joylashgan joyga ko‘chirildi. Musobaqalar hakyamligida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi: o‘yin davomida futbolchilar tomonidan sodir etilgan qoidabuzarliklami bartaraf etishda ikkala ishtirokchi ham teng huquqlarga ega bolishdi, FIFA vaqti-vaqti bilan o‘yin qoidalariga klassik futboldan tobora ko'proq uzoqlashtirilgan mini-futbolni o'zgartirib, havaskor jamoalarni o‘yinchilarni ixtisoslashtirilgan tayyorlash zarurligiga qaratdi.

FIFAning mini-futbolni rivojlantirish bo‘yicha muhim harakati dunyoning turli mintaqalarida murabbivlar va hakamlarning kurslari va seminarlarining muntazam o'tkazilishi bo'ldi. Futbol hakamlarining umumiy massasidan mini-futbolga ixtisoslashgan hakamlarni tanlash futbolning ushbu modifikatsiyasining o'ziga xosligini ta’kidlab, ushbu sport o'yinini klassik futboldan ajratish jarayonini aniq tavsifladi.

Mini-futbolda futbolchilarni tayyorlash usuli ham takomillashtirildi. O'tgan asrning 90-yillari o'rtalariga kelib, ushbu sport o'yinining ikkita asosiy maktabi mini- futbol dunyosida deyarli rivojlanib bordi: Lotin Amerikasi, unga Braziliya, Urugvay, Argentina, lspaniya, Italiya va Portugaliyadan tashqari, Sharqiy Yevropa ham asos bo'lishi mumkin ulardan birinchi navbatda Rossiya va bir qator mamlakatlar — Sovet Ittifoqining sobiq respublikalari. Birinchisi, asosan, o'yinchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligi va simulyatsiya qilingan guruh taktik harakatlariga, ikkinchisi himoya va qarshi hujum harakatlarini bir tekis tashkil yetishga, shuningdek, jamoalarda o'yinchilarning ikkita teng smenasi mavjudligiga asoslangan yedi.

XX asrning 90-yillarida mini-futbol rivojiga salmoqli hissa, har ikki yilda talabalar jamoalari terma jamoalari o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazadigan xalqaro talabalar sport Federatsiyasi (FISU) tomonidan kiritilgan. Bunday turnirlar terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash ishlarini rag'batlantirdi, ushbu sport o'yinini sport sohasida yangi hodisa sifatida targ'ib qilish imkonini berdi. Jahon, Yevropa va boshqa chempionatlarning muntazam o'tkazilishi, o'yin qoidalarini takomillashtirish, FIFA tomonidan murabbiylar va hakamlarning mintaqaviy seminarlarini o‘tkazish, shuningdek, futbolchilarni tayyorlash usullarini takomillashtirish jarayoni zamonaviy mini-futbolni doimiy ravishda rivojlantirishning ijobiy jarayoni bolganligidan dalolat berdi. Ushbu jarayonda yetakchi davlatlar, albatta, Braziliya, Ispaniya, Italiya va Rossiya bolib, ular shu yillarda bir qator jahon darajasidagi yulduzlarni ilgari surdilar. Avvalo ularga Vander, Jorginyo, Falkao (Braziliya), Lorenso X,Sanches (Ispaniya), A. Fogliya, A. Fama (Italiya), K. Yeremenko, A. Bely, T. Alekberovlarni (Rossiya) kiritish kerak.

Shu bilan birga, Eron, Chexiya, Ukraina, Portugaliva, Qozog‘iston, Yaponiya, Misr, Xorvatiya va Serbiyada mini-futbolni rivojlantirishda sezilarli taraqqiyot kuzatildi. Dunyoda mini-futbol rivojlanishining o‘ziga xos bosqichi **XXI** asrning birinchi yilligi bo‘ldi. Bu davrda dunyoning turli mamlakatlarida mini-futbol menejmentining tashkiliy tuzilmalarini takomillashtirish borasida faol ishlar amalga oshirildi. Aynan shu yillarda turli mamlakatlar futbolchilarining sport mahorati darajasi sezilarli darajada oshdi, yangi kuchli klublar va terma jamoalar paydo bo‘ldi. Ayniqsa, bu davrda mini-futbol bo'yicha milliy chempionatlarni muntazam ravishda tashkil etish va terma jamoalarni tashkil etadigan mamlakatlar sonining ko‘payishi sezilarli bo'ldi. E’tiborlisi, agar 2000-yilda dunyoda mini-futbol 61 mamlakatda, keyin 2004-yilda — 84 mamlakatda va 2008-yilda — 104 mamlakatda yetishtirildi. UEFA va AFF (Osiyo futbol Federatsiyasi) kabi mintaqaviy futbol uyushmalari bu borada eng samarali bo'ldi. Masalan, Yevropada barcha milliy futbol federatsiyalari vakillari ishtirokida umum Yevropa mini-futbol konferensiyalari muntazam ravishda o'tkazilib kelinmoqda va 2001-yildan beri har yili UEFA Kubogi klub jamoalari o‘rtasida qur’a tashlash marosimi tashkil yetilmoqda.

Xulosa: Shunday qilib, 90-yillar davrida faol evolyutsion jarayon natijasida, o'tgan asrda klassik futbol asosida paydo bolgan, ammo ikkinchisidan farq qiladigan musobaqa qoidalariga ega bo‘lgan mini-futbol, jismoniy va texnik taktik tayyorgarlik metodologiyasining xususiyatlari, milliy va xalqaro darajadagi sport musobaqalarining o‘ziga xos tizimi, o‘yinchilarning alohida kontingenti, murabbiylar va hakamlar qisqa vaqt ichida o‘z funksional tarkibida mustaqil sportga xos bo'lgan barcha asosiy elementlarni jamlashga muvaffaq bo‘lishdi va klassik futbolning avtonom turiga aylanishdi -sport sohasidagi yangi hodisa.

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев —СПб, 2010. —49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини- футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.

YOSH GANDBOLCHILARNI SARALASH METODIKASINI O‘RGATISH VA UNI ANIQLASH

Kutlimuratov Muxammeddin Amangeldi uli
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali assistant o’qituvchisi

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolani yozishdan maqsad, yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish, gandbol sport o‘yiniga xos ustuvor qobiliyatlarini tahlil qilib, rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.*

Kalit so‘zlar: *gandbol, saralash, xolerik temperament, testlar.*

Kirish Gandbol o‘yini keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, u o‘quvchi yoshlarning jismoniy rivojlantirishni, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop va eng qulay vositalaridan biridir.

Hozirgi kunda gandbol o‘yiniga talab juda katta, yoshlarimiz gandbol o‘yiniga juda katta qiziqish bildirishmoqda.

Mamlakatimizda xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining qurilishlari, sportchi yoshlarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta’minlab kelmoqda, deb bemalol ayta olamiz.

Ushbu ilmiy maqola davomida yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun qanday metodlar, usullar va qo‘llanmalardan foydalanish kabi savollarga javob qidiramiz.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Gandbol bo‘yicha yoshlar o‘rtasida sobiq ittifoq bo‘yicha musobaqalari 1960-yili Xarkov shahrida o‘tkazildi va shundan so‘ng gandbol o‘yini tez rivojlana boshlandi.

1960-yilda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo‘limi tashkil qilingan bo‘lib, 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O‘zbekiston gandbol sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. [1]

1997-yilning dekabr oyida SH.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O‘zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi Germaniyada o‘tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O‘zbekiston gandbol o‘yinini dunyoga tanitgan.

Yosh gandbolchilami tanlash va tayyorlashda umumta’lim maktablaridagi gandbol bo‘yicha kuni uzaytirilgan va o‘quv mashg‘ulotlari chuqur o‘zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o‘ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo‘yadilar va gandbol o‘ynash sirlarini o‘rganadilar.[2]

TADQIQOT NATIJALARI

Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jahon gandbolchilar medali darajasiga sport mahoratiga erishish terma jamoa o‘yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh o‘quvchilariga bilan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik maktablar yoki o‘quv-bilim yurtlari bilan o‘zaro zich bog‘liqda o‘tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi maktablar, o‘quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to‘garaklarda va pullik tashkil etilgan guruhlarda amalga oshiriladi.

Mashg‘ulotlar ta’sirida, shuningdek, musobaqalarda shug‘ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o‘yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo‘lib xizmat qila oladi.

Gandbol - bu xolerik temperament (Xolerik temperament-hissiyotning tez va kuchli qo‘zg‘aluvchanligi, barqaror bo‘lishi bilan farq qiladi, xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko‘rinib turadi.)ning namoyon bo‘lishini talab qiladigan o‘yin hisoblanadi. Shuning uchun yosh gandbolchilarni saralashda bu kabi jihatlarga ham ahamiyat berish lozim.

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar “faoliyati”ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

MUHOKAMA

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuch zamonaviy sport mashg‘uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Chunki kuch ma’lum darajada o‘yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.[3]

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta’lim maktablaridagi gandbol bo‘yicha kuni uzaytirilgan va o‘quv mashg‘ulotlari chuqur o‘zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o‘ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo‘yadilar va gandbol o‘ynash sirlarini o‘rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo‘yicha maxsus sinflarning ochilishi o‘quv mashg‘ulotlari mazmunini yana ham oshiradi.

Yosh gandbolchining o‘ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to‘g‘ri tanlash katta ahamiyatga ega.[3]

Gandbol bo‘yicha o‘quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o‘tkazish usuli va o‘yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug‘ullanuvchilar sog‘ligi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni ham e’tiborga olish lozim.

Gandbol bo‘yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo‘llaniladi:

1. 30 m ga yugurish (sek).
2. To‘pni olib 30 m² yurish (sek).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (m).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o‘tish (masofa 30 m, sek).
7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o‘yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o‘tkazish uchun mo‘ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ular o‘z hajmi va ko‘rsatkichlari bo‘yicha gandbol o‘yini uchun zarur bo‘lgan hozirgi zamon talablariga bemalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.

XULOSA

Yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o’yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur.

REFERENCES

1. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
2. O.A.Sobirov, K.M.Umarov va “Gandbol nazariyasi uslubiyati” o‘quv qo‘llanma. Samarqand-2022.
3. Irgashev M.S, Klemisheva L.S. “Yoshga oid fizialogiya” – Toshkent: 2011.

Sh.A.Aminjonov, E.N.Nuritdinnov. “Yosh fiziologiyasi va gigienasi” Uslubiy qo‘llanma. – Samarqand. 2008

HÁREKETLI OYINLARDIŃ GANDBOL SPORT TÚRINDE TEXNIKALIQ TAYARLIQTI RAWAJLANDIRIWDAĠI ÁHMIYETI

Urazbaev Nurbek Jalǵasbay ulı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Sport oyınları teoriyası va metodikası kafedrası docenti

Tórebaeva Jarkinay Maratovna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Annotaciya: *Bul teziste gandbol oyınında texnikalıq tayarlıqtı rawajlandırıwda háreketli oyınlardıń áhmiyeti hámde háreketli oyınlardan paydalanıw haqqında pikir hám usınıslar berilgen.*

Annotation: *This thesis provides insights and recommendations on the importance of active games in developing technical preparedness in handball, as well as the use of active games.*

Аннотация: *В диссертации представлены сведения и рекомендации по важности подвижных игр в развитии технической подготовки в гандболе, а также по использованию подвижных игр.*

Gilt sózler: *Texnika,taktika,háreketli oyınlar,komanda,maydan,húјim,qorǵanıw,sherik.*

Keywords: *Technique, tactics, active games, team, field, attack, defense, partner.*

Ключевые слова: *Техника, тактика, подвижные игры, команда, поле, атака, защита, партнер.*

1. “Quwıspaq”. Bir topsız quwıwshı. Basqa oyınshılarda bir top. Topqa iye bolǵan oyınshıǵa tiyiw múmkin emes. Sonıń ushın oyınshılar quwıwshı kimdi uslamaqshı bolsa, soǵan toptı uzatadı.

2. “Quwıspaq”. Oyınshılar sherik bolıp bir-biriniń qolınan uslap aladı. Quwıwshı sherikler bir-biriniń qolın qoyıp jibermesten basqalardı uslawı múmkin.

3. “Quwıspaq”. Komanda húјimshi hám qorǵawshılarǵa iye. Quwıwshı tek húјimshini uslawı múmkin. Qorǵawshılar húјimshilerdi quwıwshıdan tosıwǵa háreket etedi.

4. “Top penen quwıspaq” oyını. Oyın maydannıń bir bóleginde ótkeriledi, eki komanda topqa iye. Húјimshilerdiń wazıypası qarsılas oyınshılardıń barlıǵına qolında uslap turǵan toptı tiygiziw. Toptı uzatıw hám top penen úsh qádem júriwge ruxsat etiledi. Top tiygen oyınshı maydandannan shıǵıp ketedi. Barlıq húјimshiler maydannan shıǵarılǵannan soń, komandalar rol almasadı.

5. “Qay jerde top kóp?” oyını voleybol maydanında ótkeriledi. Hár bir komanda da eki toptan: belgi yaki signal menen top tor ústinen qarsılas tárepke taslanadı. Qaysı komanda tárepinde top qalmaǵan bolsa, olar jeńimpaz esaplanadı.

6. “Qay jerde top kóp?” oyını voleybol maydanında ótkeriledi, tor ornına gimnastika orınlıǵı qoyıladı. Hár bir komanda da eki toptan. Oyın baslanıwına signal berilgennen soń, toptı óz maydanına urıp, skameyka ústinen shapshıtıp qarsılaslar maydanına ótkeriw kerek. Maydanında top qalmaǵan komanda jeńimpaz dep esaplanadı.

7. “Nıshandı urıp shıǵar” oyını. Oyın voleybol maydanında ótkeriledi. Júze sızıqta aralıq distanciyası bir metrden toplar qoyıladı. Hár bir komanda da, úshewden oyınshı tor boylap 3 metrli aymaqda jaylasadı, birewi tor astınan top atıp nıshanǵa tiygiziwge urınadı, basqalar olardı qorǵaydı. Basqa oyınshılar maydan tısqarısında top jıynap, ózleriniń úshliklerin keyingi húјim ushın top penen támiyinleydi.

8. Gandbol tobı menen “Atıspaq” oyını.

9. “Top ushın gúres” oyını. Maydan boylap qarsılasın jeke tosıw. Jeke qorǵawda bir –birine járdem kórsetiw.

10. Úsh top penen “Top ushın gúres” oyını. Qısqa múddette barlıq toplarǵa iye bolǵan komanda jeńimpaz esaplanadı.

11. “Hárekecheń dárwaza” oyını.

12. 3x3x3 yaki 4x4x4 bolıp gandbol oynaw. 3 taym 6 minuttan, 3 minut dem alıw ushın tánepis.

13. Tórt topar oyınshılar maydannıń hár qıylı eki tárepine jaylasadı. A hám B toparlar – qorǵawshı, V hám G – húјimshi. V toparı húјimshileri bir top penen. A toparı qorǵalıp atırǵan dárwazaǵa húјim etedi, dárwazaǵa top atıwdı orınlaǵannan soń, V toparı húјimshileri qarama-qarsı dárwazaǵa húјim etedi, B toparı qorǵawshıları olardı dárwazadan 15-17 metr aralıqda qarsı aladı. Bul qorǵaw háreketleri waqtında A toparı oyınshıları 15-17 metr aldıǵa shıǵadı. V toparı húјimshileri dárwazaǵa top atqannan soń, G toparı húјimshileri dárwazaǵa húјim baslaydı, bulardı A toparı oyınshıları qorǵaydı hám oyın taǵı dawam etedi.

14. Maydannıń yarımında oynaw. Jeke qorǵaw, eki taym 6 minuttan, 3 minut tánepis.

15. “Territoriyaǵa jarıp kir” oyını. Dárwaza maydanında bir neshe top qoyılǵan. Bir komanda – qorǵawshı (6-8 adam), basqa komanda – húјimshi. Qorǵawshılar dárwaza maydanı sızıǵı boylap qatar turıp alıp, maydan ishinde jatırǵan toplardı alıw ushın háreket etiwshi húјimshilerdi kirgizbeydi. Bir húјimshi tek bir toptı alıwı yaki urıp jiberiwi múmkin, soń jáne maydanǵa qaytıwı zárúr. Jekpe-jek gúres tek gandbol qaǵıydaları normasında ruxsat etiledi. Belgilengen waqıttan soń, komandalar orın almastıradı. Kóp top alǵan komanda jeńimpaz esaplanadı *(oyın waqtı* 8 min).

16. “Qadaǵan etilgen háreketler” oyını (4 min). Tennis tobı menen ulıwmalıq rawajlandırıwshı shınıǵıwlar: iyiliw, burılıwlar, ayaqlar menen hár qıylı háreketler islew. Toptı aldıǵa, qaptalǵa taslap ilip alıw, toptı dumalatıp soń oǵan jetip alıw hám t. basqa (oyın waqtı 20 min).

17. “Epshil balalar” oyını (8 min) “Quwıspaq” (6 min). Qarama-qarsı arqama-arqa bolıp qatar turıp, qarama-qarsı qatarǵa top uzatıp, óziniń qatarı aqırına turıp alıw (5 min). Qarsı qatarǵa top uzatıp hám qatar aqırına atıp turıw (5 min).

Eki qatarda birinshi bolıp turǵan oyınshılar top penen bir waqıtta qarsı qatar tárepke toptı jerge urıp háreket etedi hám keyingi oyınshıǵa top asırıp, qatar sońınan orın aladı *(oyın waqtı 8 minut).*

18. Futbol oyını.

Oyınshılar juplıqlarǵa bólingen. Maydannıń hár eki tárepinde úsh juplıq bar, sebebi, bul súwret 3 de kórsetilgen. Dárwazalar járdeminde maydannıń eki yarımında dárwaza belgilenedi. Oyın maydanınıń

ortasında jaylasqan juplıq gol urıw ushın húјim etiwdi baslaydı. Eger top sheklengen maydan sızıǵın kesip ótken bolsa, gol kirgiziledi. Korǵanıwdaǵı futbolshılar goldıń aldın alıwǵa háreket etpekte. Eger gol urılsa yaki qorǵanıwdaǵı oyınshılar toptı urlasa, maydannıń basqa tárepine húјim etiwdi dawam etedi.

(Futbol oyını 2: 2: 2)

1-súwret

Oyın waqtı: 2x4 minut; tánepis: 1 minut.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1.Акрамов Н.А. Гандбол(учебник для УзГИФК). — Т. Lider Press 2008
2.Павлов Ш., Абдурахманов. Ф.. Подготовка гандболистов— УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
3.Павлов Ш.К., Абдурахманов. Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. ДарсликТашкент, УзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлиши 2005 й.
4.Павлов Ш.К., Абдурахманов. Ф.А., Азизова Р.И. Гандбол. (мусобаха қоидалари, уларни ташкил этиш ва утказиш тизими) Тошкент, “Lider Press” нашриёти, 2007й
5.Pavlov Sh.K, Abdurahmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol” o‘quv uslubiy qo‘llanma,
6.Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma, 2020 y.
7. Mo‘minov A.Sh. “Sport pedogogik mahoratini oshirish (gandbol)”) o‘quv qollanma,2021 y
8.B.Tleuov. Sport pedagogikalıq sheberligin asırıw (Gandbol): Oqıw qollanba: – Tashkent: Innovatsiya-Ziyo, 2023

GANDBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Urazbaev Nurbek Jalgasbay uli

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

Annotatsiya. Ushbu tezisda gandbolchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy muammolari, ularning sabablari hamda samarali yechimlari tahlil qilinadi. Sportchilarning o‘yin jarayonidagi qaror qabul qilish tezligi, taktik fikrlash darajasi va jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish masalalari yoritiladi. Shuningdek, innovatsion pedagogik yondashuvlar, axborot texnologiyalaridan foydalanish hamda individual va jamoaviy mashg‘ulotlarni optimallashtirish yo‘llari taklif etiladi.

Abstract. In this thesis, modern problems of developing the tactical training of handball players, their causes, and effective solutions are analyzed. The speed of athletes' decision-making in the game process, the level of tactical thinking, and the coordination of team actions are highlighted. Innovative pedagogical approaches, the use of information technologies, and ways to optimize individual and group lessons are also proposed.

Абстракт. В данной диссертации проанализированы современные проблемы развития тактической подготовки гандболистов, их причины и эффективные решения. Выделяются скорость принятия решений спортсменами в процессе игры, уровень тактического мышления и координация командных действий. Также предлагаются инновационные педагогические подходы,

использование информационных технологий, а также способы оптимизации индивидуальных и групповых уроков.

Kalit so‘zlar gandbol, taktik tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, strategiya, o‘yin modeli, jamoaviy harakat, sport psixologiyasi, murabbiylik metodikasi, innovatsion yondashuvlar.

Keywords handball, tactical training, sports training, strategy, game model, team movement, sports psychology, coaching methodology, innovative approaches.

Ключевые слова гандбол, тактическая подготовка, спортивная тренировка, стратегия, игровая модель, командное движение, спортивная психология, методика тренинга, инновационные подходы.

Asosiy qisim

Zamonaviy sportda, ayniqsa gandbol kabi tezkor va dinamik o‘yinlarda taktik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi [3]. Texnik va jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada bo‘lishi mumkin, biroq ularni o‘yin jarayonida to‘g‘ri va samarali qo‘llash bevosita sportchining taktik fikrlashi va qaror qabul qilish qobiliyatiga bog‘liqdir [4]. Shu sababli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Taktik tayyorgarlik deganda sportchining o‘yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezkor tahlil qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish, eng maqbul qarornı tanlash va uni samarali amalga oshirish qobiliyati tushuniladi [2]. Gandbolda bu jarayon jamoaviy o‘zaro hamkorlik, o‘yin tempining yuqoriligi va vaziyatlarning tez-tez o‘zgarib turishi bilan tavsiflanadi [6].Shu bois sportchidan nafaqat individual mahorat, balki jamoaviy taktika elementlarini chuqur anglash talab etiladi.

Hozirgi kunda gandbolchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishda bir qator muammolar mavjud. Avvalo, sportchilarning nazariy bilimlari yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatiladi.[1] Ko‘plab sportchilar o‘yin strategiyasi va taktik sxemalarni yuzaki o‘zlashtiradi, bu esa real o‘yin sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga olib keladi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarning ko‘pincha bir xilligi ham muhim muammolardan biridir. [5] An’anaviy mashg‘ulotlar ko‘proq takroriy xarakterga ega bo‘lib, real o‘yin vaziyatlarini yetarli darajada aks ettirmaydi. Natijada sportchilarda kreativ fikrlash va vaziyatga moslashish qobiliyati yetarlicha rivojlanmaydi.

Yana bir muhim muammo sifatida individual yondashuvning yetishmasligini ko‘rsatish mumkin. Har bir sportchining psixologik, jismoniy va intellektual xususiyatlari turlicha bo‘lishiga qaramay, mashg‘ulot jarayonida bu jihatlar ko‘pincha inobatga olinmaydi. Bu esa ayrim sportchilarning salohiyati to‘liq ochilmasligiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish darajasi ham yetarli emas. [6] Rivojlangan sport tizimlarida keng qo‘llanilayotgan video tahlil, statistik monitoring va o‘yin modellashtirish vositalari amaliyotda kam qo‘llanilmoqda.

Psixologik tayyorgarlikning sustligi ham taktik samaradorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin davomida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarda sportchining tez va to‘g‘ri qaror qabul qila olmasligi ko‘pincha natijaga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda psixologik omillarni ham chuqur hisobga olish zarur.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun bir qator samarali yechimlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir. Eng avvalo, mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni kiritish lozim. Interfaol usullar, muammoli vaziyatli treninglar va o‘yin modellashtirish texnikalari sportchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va ularni real o‘yin sharoitiga tayyorlaydi. [1] Shu bilan birga, video tahlil va analitik texnologiyalardan keng foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. [6]. O‘yin jarayonlarini yozib olib, ularni tahlil qilish orqali sportchilar o‘z xatolarini ko‘rib chiqish va ularni bartaraf etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish ham taktik tayyorgarlikni oshirishda samarali vositalardan biridir. Har bir sportchi uchun uning o‘yin pozitsiyasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib alohida mashg‘ulot dasturi tuzilishi zarur. Bu esa sportchining kuchli tomonlarini rivojlantirish va zaif jihatlarini bartaraf etishga xizmat qiladi.

Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish ham alohida e’tibor talab qiladi. Stressni boshqarish, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar sportchilarning o‘yin davomida barqaror faoliyat yuritishiga yordam beradi. Shu bilan birga, jamoaviy

o‘yin modellarini takomillashtirish ham muhim hisoblanadi. Hujum va himoya tizimlarini zamonaviy talablar asosida qayta ko‘rib chiqish, jamoaviy kombinatsiyalarni ishlab chiqish va o‘zaro tushunishni mustahkamlash orqali o‘yin samaradorligini oshirish mumkin.

Zamonaviy sportda innovatsion texnologiyalarning o‘rni tobora ortib bormoqda. Sun’iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari, virtual trening platformalari va sensor texnologiyalar orqali sportchilarning harakatlari va yuklamalari aniq nazorat qilinmoqda. Bu esa taktik tayyorgarlikni yangi bosqichga olib chiqish imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, gandbolchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Mavjud muammolarni hal etish uchun zamonaviy yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va individual metodikalarni joriy etish zarur. Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, murabbiylar malakasini oshirish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish muhim vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A.A. **Sport pedagogikasi asoslari**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Rasulov R.T. **Gandbol nazariyasi va metodikasi**. – Toshkent, 2019.
3. Matveev L.P. **Sport trenirovkasi nazariyasi**. – Moskva, 2015.
4. Platonov V.N. **Sportchilarni tayyorlash tizimi**. – Kiev, 2017.
5. Bompa T. **Periodization: Theory and Methodology of Training**. – Human Kinetics, 2018.
6. Greco P.J. **Team Handball: Training and Tactics**. – 2016.
7. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari.
8. Ilmiy maqolalar va sport jurnallari (2018–2024).

MUSOBAQA FAOLIYATI SHAROITIDA BADMINTONCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH VA BOSHQARISH USULLARI

Atajanov Rasul Turganbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari teoriyasi va metodikasi kafedrasi assistent-o‘qituvchisi O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: rasulatajanov@gmail.com

Kalit so‘zlar: badminton, psixologik barqarorlik, musobaqa faoliyati, stress boshqaruvi, motivatsiya, diqqat, emotsional nazorat.

Ключевые слова: бадминтон, психологическая устойчивость, соревновательная деятельность, управление стрессом, мотиватsія, внимание, эмоциональный контроль.

Key words: badminton, psychological stability, competitive activity, stress management, motivation, attention, emotional control.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga, balki ularning psixologik holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, badminton sport turida o‘yin tezligi yuqori bo‘lgani, vaziyatlar tez o‘zgarib turishi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish zarurligi sportchilardan yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab etadi. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress, hayajon, bosim va tashqi omillar sportchining natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Psixologik barqarorlik sportchining murakkab vaziyatlarda o‘zini boshqara olish, diqqatni jamlash, hissiy holatini nazorat qilish hamda optimal funksional holatni saqlab qolish qobiliyatidir. Ushbu sifat yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega sportchi ham musobaqalarda kutilgan natijani ko‘rsata olmasligi mumkin.

So‘nggi yillarda sport psixologiyasida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va boshqarish usullariga katta e’tibor qaratilmoqda. Biroq badmintonchilarda aynan musobaqa faoliyati sharoitida psixologik barqarorlikni rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu sababli mazkur muammoni ilmiy asosda o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi musobaqa faoliyati sharoitida badmintonchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish va uni samarali boshqarish usullarini ilmiy asosda ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat etib belgilandi: sportchilarning psixologik holatini baholash mezonlarini aniqlash, musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress omillarini tahlil qilish, psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va treninglar tizimini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini amaliy jihatdan tekshirish.

Shuningdek, sportchilarda motivatsiya darajasini oshirish, diqqatni boshqarish, emotsional barqarorlikni ta’minlash va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham tadqiqotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ham ko‘zda tutilgan.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot jarayonida kompleks yondashuv asosida turli ilmiy-uslubiy usullardan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi psixologik xatti-harakatlari, emotsional reaksiyalari va stressga moslashuv darajasi muntazam o‘rganib borildi. Psixologik testlar va so‘rovnomalar yordamida sportchilarning diqqat, motivatsiya, tashvish darajasi va emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlari aniqlashtirildi.

Eksperimental usullar orqali psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlari ishlab chiqilib, amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Ushbu dasturlar tarkibiga autogen mashqlar, vizualizatsiya usullari, nafasni boshqarish texnikalari, relaksatsiya mashqlari va diqqatni jamlashga qaratilgan topshiriqlar kiritildi.

Shuningdek, sportchilarning psixologik holatini monitoring qilish maqsadida muntazam ravishda ma’lumotlar yig‘ildi va tahlil qilindi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, turli ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik va o‘zgarish dinamikasi aniqlandi. Bu esa psixologik tayyorgarlik darajasini ob’ektiv baholash va uni boshqarish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus treninglar sportchilarning musobaqa jarayonidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, diqqatni boshqarish va emotsional nazorat qilish bo‘yicha o‘tkazilgan mashqlar sportchilarning o‘yin davomida xatolar sonini kamaytirishga yordam berdi.

Stressni boshqarish usullarini qo‘llash natijasida sportchilarda hayajon darajasi pasaydi, o‘ziga ishonch ortdi va murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilandi. Vizualizatsiya va autogen mashqlar esa musobaqaga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi.

Monitoring natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar musobaqalarda barqarorroq natijalar ko‘rsatadi. Shu bilan birga, individual yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik tayyorgarlik jarayoni yanada yuqori samaradorlikni ta’minladi.

Xulosa. Musobaqa faoliyati sharoitida badmintonchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish va boshqarish sport natijalarini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda tashkil etish, stressni boshqarish va emotsional nazoratni rivojlantirish sportchilarning musobaqaviy faoliyat samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan usullar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llanilganda yanada yuqori natijalarga erishish mumkinligi aniqlandi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, zamonaviy texnologiyalar asosida psixologik monitoring tizimlarini takomillashtirish hamda ularni sport amaliyotiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Горбунов Психопедагогика спорта. –М.: Советский спорт, 2006.
2. Помыткин Б.П. Книга тренера по бадминтону. М.: 2012.
3. Горячев А.П. Бадминтон. М. Изд. «Советский спорт». 2010.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон (учебник) М. Изд. «Советский спорт». 2011.

RAQOBATBARDOSH BADMINTONCHILARNI TAYYORLASHDA TAKTIK FIKRLASH VA O‘YIN STRATEGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Atajanov Rasul Turganbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari teoriyasi va metodikasi kafedrasi assistent-o‘qituvchisi O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: rasulatajanov@gmail.com

Kalit so‘zlar: badminton, taktik fikrlash, o‘yin strategiyasi, innovatsion usullar, qaror qabul qilish, sport tayyorgarligi, musobaqa faoliyati.

Ключевые слова: бадминтон, тактическое мышление, игровая стратегия, инноватsионные методы, принятие решений, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

Key words: badminton, tactical thinking, game strategy, innovative methods, decision-making, sports training, competitive activity.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki sportchining taktik fikrlash darajasi va o‘yin strategiyasini to‘g‘ri shakllantirishiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, badminton sport turi o‘zining yuqori tezligi, vaziyatlarning tez o‘zgarishi va har bir zarbaning strategik ahamiyatga ega ekanligi bilan ajralib turadi. Shu sababli sportchining o‘yin davomida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishi, raqib harakatlarini oldindan taxmin qilishi hamda mos strategiyani tanlay olishi muhim omil hisoblanadi.

An’anaviy mashg‘ulot tizimlarida ko‘proq texnik va jismoniy tayyorgarlikka e’tibor qaratilib, taktik fikrlashni rivojlantirish ko‘pincha ikkinchi darajali vazifa sifatida qaraladi. Natijada sportchilar murakkab musobaqa vaziyatlarida yetarli darajada samarali qaror qabul qila olmaydi. So‘nggi yillarda esa innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalariga asoslangan yondashuvlar orqali taktik tayyorgarlikni rivojlantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Shu nuqtai nazardan, raqobatbardosh badmintonchilarni tayyorlashda taktik fikrlash va o‘yin strategiyasini shakllantirishning zamonaviy, innovatsion usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi raqobatbardosh badmintonchilarni tayyorlash jarayonida taktik fikrlash va o‘yin strategiyasini shakllantirishning innovatsion usullarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslab berish hamda ularning samaradorligini aniqlashdan iborat. Ushbu maqsad sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishini ta’minlovchi muhim omil sifatida ularning strategik fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, tadqiqot sportchilarning o‘yin davomida tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘z harakatlarini vaziyatga mos ravishda moslashtirish hamda raqibning o‘yin uslubiga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqish ko‘nikmalarini takomillashtirishni ham nazarda tutadi.

Tadqiqot vazifalari sifatida sportchilarning taktik fikrlash darajasini kompleks baholash mezonlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo‘llash, o‘yin strategiyasini shakllantirishga ta’sir etuvchi asosiy omillarni (psixologik, texnik-taktik, kognitiv va tajriba bilan bog‘liq jihatlar) chuqur tahlil qilish belgilandi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalariga asoslangan innovatsion trening usullarini ishlab chiqish, ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish va eksperimental sinovdan o‘tkazish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish, oldindan prognozlash va optimal strategiyani tanlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlari, ularning tayyorgarlik darajasi va o‘yin uslubi inobatga olinib, differensial yondashuvni qo‘llash ham muhim vazifa sifatida belgilandi.

Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar uchun ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqish, mashg‘ulot jarayoniga innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish hamda taktik tayyorgarlikni samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy ko‘rsatmalar yaratish ko‘zda tutilgan. Shu orqali badmintonchilarning musobaqaviy faoliyat samaradorligini oshirish, ularning raqobatbardoshligini kuchaytirish va zamonaviy sport talablari darajasida tayyorlashga erishish rejalashtirilgan..

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot jarayonida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuv asosida pedagogik kuzatuv, eksperimental sinovlar, testlash, modellashtirish va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchilarning o‘yin jarayonidagi taktik harakatlari, qaror qabul qilish tezligi va strategik fikrlash darajasi tahlil qilindi.

Eksperimental usullar yordamida innovatsion trening dasturlari ishlab chiqilib, ular mashg‘ulot jarayoniga joriy etildi. Ushbu dasturlar tarkibiga video tahlil, o‘yin vaziyatlarini modellashtirish, interaktiv mashqlar, raqamli texnologiyalar asosida qaror qabul qilish treninglari hamda kichik o‘yinlar (small-sided games) kiritildi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi maxsus testlar orqali baholanib, ularda vaziyatni tez tahlil qilish, to‘g‘ri qaror qabul qilish va strategik rejalashtirish ko‘nikmalari aniqlashtirildi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, natijalarning ishonchliligi va samaradorligi aniqlab borildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, innovatsion usullardan foydalanish sportchilarning taktik fikrlash darajasini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, video tahlil va o‘yin vaziyatlarini modellashtirish usullari sportchilarga o‘z xatolarini ko‘rish, ularni tahlil qilish va kelajakda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkonini berdi.

Interaktiv mashqlar va kichik o‘yinlar sportchilarning o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirdi. Natijada sportchilarning o‘yin strategiyasini tanlashda aniqlik va samaradorlik oshdi.

Shuningdek, innovatsion yondashuvlar sportchilarning o‘yinga bo‘lgan qiziqishini oshirib, mashg‘ulot jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam berdi. Monitoring natijalari shuni ko‘rsatdiki, taktik tayyorgarligi yuqori darajada rivojlangan sportchilar musobaqalarda barqaror va yuqori natijalar ko‘rsatadi.

Xulosa. Raqobatbardosh badmintonchilarni tayyorlashda taktik fikrlash va o‘yin strategiyasini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari innovatsion usullarni qo‘llash orqali sportchilarning qaror qabul qilish, vaziyatni tahlil qilish va strategik fikrlash ko‘nikmalarini samarali rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatdi. Shuningdek, ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar mashg‘ulot jarayonini zamonaviy talablarga mos ravishda tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va musobaqaviy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А.Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.

2. Омский государственный Лепешкин В. Бадминтон для всех. Изд. Феникс. М.: 2007.

3. Шербаков А.В. Бадминтон спортивная игра. М. Изд. «Советский спорт». 2010.

4. Бадминтон. Спортивная игра. А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. (учебно-методическое издание). - М.: ООО "Гражданский альянс", - 2009.

YUQORI MALAKALI BADMINTONCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI BAHOLASH VA MONITORING QILISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Atajanov Rasul Turganbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari teoriyasi va metodikasi kafedrasi assistent-o‘qituvchisi O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: rasulatajanov@gmail.com

Kalit so‘zlar: badminton, maxsus jismoniy tayyorgarlik, monitoring tizimi, tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, sport natijalari.

Ключевые слова: бадминтон, специальная физическая подготовка, система мониторинга, быстрота, выносливость, сила, координатsiя, спортивные результаты.

Key words: badminton, special physical training, monitoring system, speed, endurance, strength, coordination, sports performance.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik jarayoni ilmiy asosda tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Badminton sport turi o‘zining yuqori intensivligi, tezkorligi va murakkab koordinatsion harakatlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilardan yuqori darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlar - tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va muvozanat talab etiladi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlar, jumladan, monitoring tizimlaridan foydalanish keng ommalashmoqda. Monitoring sportchining funksional holati, jismoniy rivojlanish darajasi va yuklamalarga moslashuvini doimiy nazorat qilish imkonini beradi. Biroq amaliyotda qo‘llanilayotgan baholash tizimlari ko‘pincha umumiy ko‘rsatkichlar bilan cheklanib qolmoqda va badmintonning o‘ziga xos xususiyatlarini to‘liq aks ettirmaydi.

Shu sababli yuqori malakali badmintonchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularni kompleks baholash hamda samarali monitoring tizimini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yuqori malakali badmintonchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va monitoring qilish tizimini ilmiy asosda takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida quyidagilar belgilandi:

– badmintonchilarning asosiy jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni baholash mezonlarini ishlab chiqish;

– maxsus testlar yordamida sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash;

– monitoring tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;

– sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni optimallashtirish;

– olingan natijalar asosida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur maqsad sportchilarning musobaqaviy faoliyat samaradorligini oshirish, ularning funksional holatini yaxshilash hamda ortiqcha yuklanishlarning oldini olishga qaratilgan.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot jarayonida yuqori malakali badmintonchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini har tomonlama o‘rganishga qaratilgan kompleks ilmiy-uslubiy yondashuv qo‘llanildi. Mazkur yondashuv sportchilarning jismoniy sifatlarini nafaqat alohida ko‘rsatkichlar kesimida, balki ularning o‘zaro bog‘liqligi va musobaqaviy faoliyatga ta’siri nuqtai nazaridan ham tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usuli orqali sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi harakatlari, yuklamalarga moslashuvi hamda individual xususiyatlari muntazam ravishda o‘rganildi. Eksperimental sinovlar yordamida esa ishlab chiqilgan baholash mezonlari va mashg‘ulot dasturlarining samaradorligi aniqlab borildi.

Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda testlash usuli asosiy vositalardan biri sifatida qo‘llanilib, u orqali tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va chaqqonlik kabi muhim jismoniy sifatlar aniqlashtirildi. Jumladan, tezkorlik qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish hamda reaksiya tezligini o‘lchovchi maxsus testlar orqali baholandi. Chidamlilik ko‘rsatkichlari interval yuklamalar va badminton o‘yiniga xos harakatlar kombinatsiyasini o‘z ichiga olgan mashqlar yordamida aniqlanib, sportchilarning uzoq muddatli yuklamalarga bardoshliligi o‘rganildi. Kuch sifatlari vertikal sakrash, maksimal kuchni talab etuvchi mashqlar va portlovchi kuch elementlari orqali baholandi. Koordinatsiya darajasi murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish, muvozanatni saqlash va aniqlikni talab qiluvchi mashqlar orqali aniqlangan bo‘lsa, chaqqonlik yo‘nalishni tez va aniq o‘zgartirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida baholandi.

Shu bilan birga, sportchilarning funksional holatini chuqurroq tahlil qilish maqsadida funksional diagnostika usullaridan foydalanildi. Bu usullar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holatini, tiklanish jarayonlarining tezligini hamda umumiy ish qobiliyatini aniqlash imkonini berdi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik, o‘zgarish dinamikasi va ishonchlilik darajasi aniqlashtirildi.

Monitoring tizimini joriy etish jarayonida ma’lumotlarni muntazam yig‘ish, ularni tizimlashtirish, saqlash va tahlil qilishning uzluksiz mexanizmi yo‘lga qo‘yildi. Har bir sportchi uchun individual monitoring kartasi ishlab chiqilib, unda uning jismoniy rivojlanish darajasi, test natijalari, yuklamalarga moslashuvi va tiklanish ko‘rsatkichlari bosqichma-bosqich qayd etib borildi. Ushbu yondashuv sportchilarning individual rivojlanish trayektoriyasini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda optimallashtirish hamda murabbiylar tomonidan tezkor qarorlar qabul qilish imkonini kengaytirdi. Natijada tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan usullar majmuasi badmintonchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash va samarali monitoring qilish uchun ishonchli ilmiy asos bo‘lib xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan monitoring tizimi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada aniq va tizimli baholash imkonini beradi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchilarning kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, mashg‘ulot jarayoniga zarur o‘zgartirishlar kiritildi.

Xususan, tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarning o‘yin davomida harakat tezligi sezilarli darajada oshdi. Chidamlilik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi esa uzoq davom etadigan musobaqalarda samaradorlikni ta’minladi.

Monitoring tizimi orqali sportchilarning ortiqcha yuklanish holatlari o‘z vaqtida aniqlanib, tiklanish jarayonlari to‘g‘ri tashkil etildi. Bu esa jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qildi. Shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori samaradorlikni ko‘rsatdi.

Xulosa. Yuqori malakali badmintonchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va monitoring qilish tizimini takomillashtirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kompleks monitoring tizimi sportchilarning jismoniy sifatlarini chuqur tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi. Natijada sportchilarning funksional holati yaxshilanadi, musobaqaviy natijalari barqaror o‘sadi hamda jarohatlar xavfi kamayadi.

Kelgusida mazkur tizimni yanada takomillashtirish, raqamli texnologiyalar bilan integratsiya qilish va amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. // Теория и практика. Часть I. Начальная подготовка. М.: ООО ‘Трайданский альянс” 2012. - 342с.

2. John Edwards — Badminton. Technique, tactics, training. TheCrowoodPressLtd 2014. - 96p.

3. Bemd-Volker Brahms - Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014.-400p.

4. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон. М осква-2009 г-121

QILICHBOZLIK SPORTIDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA SAMARADORLIK TAHLILI

R.N.Kadirimbetov O‘zDJTSU Nukus filiali dotsenti

Annotatsiya: Mazkur tadqiqotda qilichbozlik sportida texnik va taktik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi hamda ularning sport natijalariga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotda 30 nafar sportchi ishtirok etdi va 12 haftalik tajriba-sinov dasturi asosida ularning ko‘rsatkichlari baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kompleks (texnik+taktik) mashg‘ulotlar natijasida zarba aniqligi 18%, qaror qabul qilish tezligi esa 22% ga oshgan. Bu esa zamonaviy yondashuvlarning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Аннотация: В данном исследовании научно проанализирована взаимосвязь технической и тактической подготовки в фехтовании, а также их влияние на спортивные результаты. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, показатели которых оценивались на основе 12-недельной экспериментальной программы. Полученные результаты показали, что в

результате комплексных (технических и тактических) тренировок точность ударов увеличилась на 18%, а скорость принятия решений — на 22%. Это подтверждает высокую эффективность современных подходов.

Abstract: This study provides a scientific analysis of the interrelationship between technical and tactical training in fencing and their impact on athletic performance. A total of 30 athletes participated in the study, and their performance indicators were evaluated based on a 12-week experimental training program. The results demonstrated that integrated (technical and tactical) training led to an 18% increase in attack accuracy and a 22% improvement in decision-making speed. These findings confirm the high effectiveness of modern training approaches.

Kalit so‘zlar: qilichbozlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sport samaradorligi, reaksion tezlik, musobaqa strategiyasi

Ключевые слова: фехтование, техническая подготовка, тактическая подготовка, спортивная эффективность, скорость реакции, соревновательная стратегия.

Keywords: fencing, technical training, tactical training, sports performance, reaction speed, competitive strategy.

Kirish

Qilichbozlik sporti yuqori koordinatsiya, tezkorlik va strategik fikrlashni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda xalqaro musobaqalarda natijalar tobora zichlashib borayotgani sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Ilmiy manbalarga ko‘ra, yuqori malakali qilichbozlarning muvaffaqiyati 40 –50% texnik tayyorgarlikka, 30–35% taktik qaror qabul qilishga va qolgan qismi psixologik omillarga bog‘liq. Shu sababli, texnika va taktikaning uyg‘un rivoji sport natijasining asosiy omili sifatida qaraladi.

Tadqiqot maqsadi: Qilichbozlik sportida texnik va taktik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishning samaradorligini eksperimental asosda aniqlash.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot 3 bosqichda olib borildi:
1. Ishtirokchilar
30 nafar qilichboz (yoshi: 18–25)
15 nafari nazorat guruhi
15 nafari tajriba guruhi
2. Tadqiqot usullari
biomekanik tahlil
videoanaliz (harakat aniqligini baholash)
reaktsiya vaqtini o‘lchash (millisekundlarda)
pedagogik kuzatuv
statistik tahlil (SPSS usuli asosida)
3. Tajriba dasturi

Tajriba guruhi uchun 12 hafta davomida quyidagi kompleks mashg‘ulotlar joriy etildi:
texnik kombinatsiyalarni takrorlash (kuniga 120–150 marta)
vaziyatli sparring mashqlari
qaror qabul qilish tezligini oshiruvchi simulyatsiyalar

Natijalar

1. Texnik ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich	Yakuniy	O‘sish
Zarba aniqligi	62%	80%	+18%
Harakat tezligi	1.8 s	1.4 s	+22%
Muvozanat koeffitsienti	0.68	0.81	+19%

2. Taktik ko‘rsatkichlar
To‘g‘ri qaror qabul qilish darajasi: 55% → 77% (+22%)
Raqib harakatini oldindan sezish: +17% yaxshilanish
Samarali kontratakalar soni: +25% oshish

3. Statistik ahamiyat

Natijalar $p < 0.05$ darajada ishonchli deb topildi, bu esa o‘zgarishlar tasodifiy emasligini ko‘rsatadi.

Muhokama

Olingan natijalar zamonaviy sport ilm-fanidagi qarashlarni tasdiqlaydi. Xususan:

1. Texnik mashqlarni taktik vaziyatlar bilan bog‘lash yuqori samaradorlik beradi
2. Videoanaliz sportchilarning xatolarini aniqlashda muhim vosita hisoblanadi
3. Reaksiya tezligini oshirish musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qiladi

Shuningdek, ayrim xalqaro tadqiqotlarda (masalan, Yevropa sport ilmiy jurnallarida) ham kompleks tayyorgarlik individual mashg‘ulotlarga nisbatan 15 –20% samaraliroq ekani qayd etilgan.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki kompleks rivojlantirish zarur
2. Zamonaviy texnologiyalar (videoanaliz, simulyatsiya) sport natijalarini sezilarli oshiradi
3. Qilichbozlikda tezkor qaror qabul qilish eng muhim omillardan biridir

Amaliy jihatdan, ushbu yondashuvni sport maktablari va professional klublar mashg‘ulot tizimiga joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Williams, A.M. *Science and Soccer: Developing Elite Performers*
2. Harmenberg, J. *Epee 2.0: The Birth of a New Fencing Paradigm*
3. Turner, A. et al. “Strength and Conditioning for Fencing Athletes”
4. Xalqaro sport ilmiy jurnallari (2018–2024)
5. Olimpiya tayyorgarligi bo‘yicha metodik qo‘llanmalar

ТАКТИЧЕСКАЯ ПРАВОТА В СПОРТИВНОМ ФЕХТОВАНИИ И СМЕЖНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Кадыримбетов Р.Н.Нукусский филиал УзГУФКС доцент

Аннотация: В статье рассматривается понятие тактической правоты в спортивном фехтовании и смежных дисциплинах, а также её влияние на технику и тактику поединка. Особое внимание уделяется взаимодействию тактической правоты с системой электрофиксации уколов и ударов, что приводит к трансформации приоритетов в трёх видах олимпийского фехтования: рапире, сабле и шпаге. Показано, что формализация правил и использование электрофиксаторов нередко приводят к искажению логики реального боя и обеднению технического арсенала спортсменов. Рассматриваются альтернативные подходы к пониманию тактической правоты в историческом и прикладном фехтовании, а также способы её достижения. В заключении обосновывается необходимость осторожного применения данного понятия в соревновательных правилах и предлагаются возможные пути совершенствования судейства.

Abstract: This article examines the concept of tactical priority in sport fencing and related disciplines, as well as its impact on fencing technique and tactics. Special attention is given to the interaction between tactical priority and electronic scoring systems, which significantly influences the development of modern Olympic fencing disciplines: foil, sabre, and épée. The study demonstrates that excessive formalization of rules and reliance on electronic scoring may distort the logic of real combat and limit the diversity of technical actions. Alternative interpretations of tactical priority in historical and applied fencing are also discussed, along with various methods of gaining initiative. The conclusion highlights the need for cautious implementation of tactical priority in competition rules and suggests possible directions for improving refereeing systems.

Ключевые слова: тактическая правота, спортивное фехтование, электрофиксация, рапира, сабля, шпага, техника и тактика, обоюдные уколы, историческое фехтование, судейство

Keywords: tactical priority, sport fencing, electronic scoring, foil, sabre, épée, technique and tactics, double hits, historical fencing, refereeing

Введение

В развитии современного олимпийского фехтования огромную роль играет сочетание двух факторов: тактической правоты и наличия электрофиксатора. Их взаимные влияния и противоречия оказывают определяющее влияние на технический и тактический арсенал бойцов, и малейшее изменение правил, связанных с тактической правотой или с фиксируемым аппаратом интервалом времени между уколами (ударами) тут же меняет картину боя. Поэтому достойно удивления, что в существующей на настоящий момент научной и учебной литературе этой теме уделяется столь мало внимания. Также мало внимания этой теме уделяется и в зарождающихся на наших глазах новых спортивных дисциплинах, связанных с фехтованием.

В этой статье я постараюсь частично восполнить этот пробел и начать подробный разговор о том, что такое «тактическая правота» в спортивном фехтовании и за его рамками, для чего её целесообразно использовать, а где её использование приводит к выхолащиванию техники.

Когда фехтовать пытаются два человека, не имеющих понятия о том, как это делается, то они либо беспорядочно скрещивают клинки, вместо того, чтобы нанести удар по оппоненту, либо, напротив, не имея понятия о защите, наносят удары одновременно. Несомненно, такая же картина наблюдалась и во времена зарождения фехтования.

Как пишет Давид Абрамович Тышлер: «поиск наиболее эффективных методик для освоения систем ведения боя также имеет многовековую историю. Главной же проблемой, которую пришлось решать специалистам фехтования, являлась необходимость избегать одновременных взаимных атак. А взаимные уколы или удары возможны в бою при возникновении близкой дистанции (собственно, для этого и сближается один из участников. А иногда и оба). Создавшееся критическое расстояние перед атакой нередко служит сигналом и противнику для начала действия. Ведь подобная ситуация длится мгновение, что затрудняет её переоценку и изменение намерения. Данные особенности ведения боя на холодном оружии потребовали введения в оценки действий участников определенных условностей».

То есть, *тактической правоты*.

«Использование данных условий для оценки результативности уколов или ударов ускорило обучение фехтованию за счёт повышения уровня тактической обоснованности действий в поединках».

То есть, пользу понятия тактической правоты в обучении действительно трудно переоценить. Боец, пытающийся наносить удары произвольно, без оценки происходящего, без выбора момента для безопасной атаки, обречён на поражение от противника, выбирающего для атаки безопасный момент. Только зная способы перехвата права на атаку и умея их применять на практике, занимающийся может стать успешным бойцом.

Но дальше Тышлер пишет: «В дальнейшем совершенствуются правила ведения боёв и технологии судейства, вводится электрофиксация уколов и ударов, которые становятся основой для развития спортивного фехтования, сохранения исторически сложившихся закономерностей противоборства в схватках, поединках, соревнованиях»

И здесь я вынужден усомниться, поскольку усматриваю явное противоречие: действительно, пока преобладает «тактическая правота», боец стремится завоевать её, и только после этого атаковать, будучи уверенным, что его оппонент будет вынужден сперва защититься, и только после этого наносить удар. Но с появлением электрофиксатора и последовательным сокращением интервала времени, фиксируемого аппаратом между уколами (ударами) тактическая правота постепенно отступает на второй план. Ведь если боец нанёс удар первым и это было зафиксировано аппаратурой, то насколько правомочной была его атака, уже никого не интересует. Никого также не интересует, что спортсмен получил ответный укол (удар) возможно куда более

чувствительный (если только противник не успел нанести его в интервал времени, фиксируемый аппаратом).

Пока понятие тактической правоты использовалось в обучении людей, готовящихся к реальному бою, оперируя этим понятием, занимающиеся быстро обучались определять выгодные и невыгодные моменты для своей атаки. И тогда учебный бой по правилам, аналогичным современным правилам рапиры, позволял начинающим обучение научиться перехватывать право на атаку, а учебный бой по правилам шпаги – реализовать полученные навыки, не пренебрегая возможностью обогнать противника, если такая возможность представилась.

Но когда фехтование разделилось на три отдельных полноправных вида спорта, и появился электрофиксатор, ситуация резко изменилась. Для объективизации судейства при проведении соревнований пришлось предельно формализовывать (и тем самым неминуемо доводить до абсурда) установки, изначально бывшие логичными для процесса обучения.

Рассмотрим подробнее, что подразумевается под понятием «тактическая правота» в олимпийском фехтовании и смежных областях.

1. Термин «тактическая правота»

В спортивном фехтовании понятие «тактическая правота» введено «для атак и защит с ответом в ситуациях нанесения взаимных уколов или ударов, чтобы избегать возможных многочисленных обоюдных атак. Атакующим считается фехтовальщик, первым начавший продвижение клинка к поражаемой поверхности (следовательно, и быстрое сближение), за что и получает преимущество над противником, одновременно наносящим встречный укол или удар. Преимущество получает также фехтовальщик, отбивший клинком атаку противника и нанесший ответ уколом или ударом».

То есть, излагая проще: если первый боец начал атаку, то второй должен сначала защититься, и только потом начинать атаковать сам. И это вполне логично – конечно, если он не самоубийца.

Если вместо того, чтобы защищаться, второй начнёт встречную атаку, и в итоге оба бойца попадут друг по другу, то виноват в этом считается тот, кто пренебрёг защитой. Если же второй боец защитился – то тем самым он перехватил право на атаку, и теперь уже первый боец обязан защищаться. То есть, он, конечно, может не защищаться – но тогда, если будет обоюдное поражение, то виноват в этом уже будет он.

Подчёркиваю, что речь идёт о том, как оценивать случаи обоюдного поражения. Если второй боец не станет брать защиту, но при этом умудрится попасть по противнику не получив удара – он будет в своём праве.

Если же выйти за рамки олимпийского вида спорта, то в самом общем виде «принцип тактической правоты формулируется следующим образом: действие оружием является правомерным, если вероятность поражения противника значительно выше, чем угроза [от] его [возможной] контратаки. Точная оценка действий производится с учетом условий конкретной тактической ситуации. Отсюда, все действия, которые изучаются в дисциплине исторического фехтования, в своей основе должны нести в себе гарантию безопасности для исполняющего». *(N.B. Это Булавкин, текст 2002 года! Как над ним тогда потешались!)*

Рассмотрим, к каким последствиям приводит тенденция использования понятия «тактической правоты» в сочетании с электрофиксатором в практике соревнований.

2. Влияние тактической правоты и электрофиксатора на три вида олимпийского фехтования

В трёх видах олимпийского фехтования можно видеть совершенно разные тактические и технические приоритеты в действиях бойцов. Конечно, на них влияют различия в зоне поражения и в способах поражения противника (только уколы в шпаге и рапире; уколы и удары в сабле). Но также значительную роль играют различия в правилах, касающиеся тактической правоты и использования электрофиксатора.

Так «в фехтовании на рапирах, в связи с ограниченной поражаемой поверхностью и тактическими преимуществами атак и ответов, особенно важно умение продвигать клинок в атаках к туловищу противника без столкновений с его защитами. Необходимо при этом учитывать

амплитуду и ритм перемещений оружия и изменений дистанции. В свою очередь, построение обороны основывается на разнообразии направлений защитных движений клинком».

«В фехтовании на шпагах выделяется стремление спортсменов опережать действия противников на основе точной оценки микроинтервалов времени и пространственных положений клинков при их перемещениях».

«В фехтовании на саблях невелик объём взаимодействий клинками и практически нет проблемы целевой точности нанесения ударов, но исключительно высоки требования к пространственно-временным параметрам движений, соотношению между альтернативными действиями».

Рассмотрим каждый из видов фехтования немного подробнее и расшифруем смысл, скрывающийся за этими строгими формулировками.

2.1. Рапира

Сначала поговорим о рапире.

Во-первых, в фехтовании на рапирах согласно действующим правилам соревнований «аппараты не указывают преимущества времени нанесения укола одним участником по сравнению с временем нанесения укола другим участником. Наоборот, после некоторого отрезка времени “X” (которое не имеет отношения к “фехтовальному темпу” – основе судейства в соответствии с условиями фехтования на рапирах), начиная с момента первого сигнала, поданного аппаратом, этот последний не должен более подавать сигналы о последующих уколах. Время X, установленное в настоящий момент на 750 мс плюс-минус 50 мс, может быть изменено».

То есть, в момент получения укола одним из бойцов аппарат срабатывает и в течении трёх четвертей секунды готов зафиксировать ответный укол. Через три четверти секунды аппарат отключается и дальнейших уколов, если таковые будут, уже не фиксирует. При этом, в случае обоюдных уколов, аппарат не фиксирует, кто из бойцов нанёс удар первым. Кто прав, а кто виноват в случае обоюдных уколов решают судьи, руководствуясь принципами тактической правоты.

Как видим, времени на ответный удар у атакуемого достаточно много (три четверти секунды), вероятность нанесения обоюдных уколов велика, а в этом случае удар будет присуждён бойцу, завоевавшему тактическую правоту.

Таким образом, в соревнованиях, где не идёт речь об угрозе жизни или хотя бы здоровью участвующих, боец будет заинтересован не в том, чтобы избегать получения укола (для чего изначально было предназначено понятие тактической правоты), а в том, чтобы полученный им укол был тактически неправильным.

(Конечно, это верно только при условии, что в течении трёх четвертей секунды до или после получения укола он сам нанесёт тактически правильный укол – то есть, на нанесение укола бойцу даётся целых полторы секунды: три четверти до возможного укола противника и три четверти – после, лишь бы тактическая правота при этом была на стороне бойца. А полторы секунды – как знает любой фехтовальщик – это очень и очень много.)

Каким же образом определяется тактическая правота?

«Избегать столкновения с клинком противника в атаках достаточно сложно, что обусловлено … условиями «тактической правоты», которые установлены в правилах соревнований для защит с ответом, благодаря чему *практически любое соприкосновение с клинком наступающего противника прерывает атаку* (*здесь и далее выделение А. Зелендинова*). Таким образом, среди приёмов нанесения уколов наиболее пригодны *переводы и серии переводов*, прежде всего для применения в атаках».

«Только обходя клинком защитные построения противника можно направить остриё в точку поражения при реализации многотемповых нападений. Иначе столкновение с оружием обороняющегося неизбежно, что в свою очередь влечёт в соответствии с правилами соревнований (рапира и сабля) потерю права на продолжение действия и преимущество в этом случае переходит к противнику».

То есть, мы видим влияние правил не только на тактику (а именно, допустимость обоюдных уколов), но и на технику: правила перехвата права на атаку диктуют бойцу, какие именно приёмы ему выгоднее проводить!

Дальше ещё интереснее. Как мы уже видели, неизбежная формализация правил, необходимая для проведения соревнований (чтобы исключить предвзятость и разногласия судей), привела к тому, что защитой считается почти любое соприкосновение клинков. Но аналогичный абсурд происходит и с атакой!

Вот что пишет по этому поводу Аркадьев: «Боец любит в атаках применять финты и делает это искусно. Его противник имеет возможность существенно помешать ему применять атаку с финтами держа в бою позицию «вытянутая рука», которая обязывает рапириста начинать атаку с взятия оружия. Мешать противнику применять им атаки можно не только исключив из его атаки особенно удающиеся ему приемы, но и затруднив ему выход в атаку».

То есть, не только защитой считается любое касание клинков, но и атакой − просто вытянутая вперёд рука.

Но и это ещё не всё!

Исследованиями, проведёнными в 70-х годах XX века, было установлено, что «для фехтовальщиков на саблях ведущим является зрительный раздражитель, для фехтовальщиков на рапирах – тактильный, а для фехтовальщиков на шпагах – сочетание зрительного и тактильного. Но фехтование меняется, и для фехтовальщиков на рапирах тактильный раздражитель потерял своё универсальное значение. Рапиристы в основном избегают контакта с оружием противника при подготовке своих действий. Зачастую их манера фехтования напоминает поединки саблистов прошлых лет. Это, несомненно, должно «обеспечить» ведущую роль зрительному раздражителю».

Таким образом, мы видим, что правила влияют не только на тактику и технику, но и на развитие ощущений бойцов: полвека назад опытный рапирист мог вести бой фактически вслепую, основываясь на тактильных ощущениях от соприкосновений с клинком противника, сейчас же основным умением рапириста является избегание соединений (чего, конечно же, можно добиться только с помощью зрения), и напротив, перехвата права на атаку, для чего служит касание клинка противника. Обратите внимание, не *взятие защиты*, о чём грезили создатели понятия «тактической правоты», а – цитирую повторно – «практически любое соприкосновение с клинком наступающего противника»!

2.2. Сабля

Теперь коснёмся фехтования на саблях.

Согласно правилам: «После регистрации удара (укола), удар (укол) с другой стороны регистрируется, если он нанесен не позднее чем через интервал времени 300-350 миллисекунд (*то есть, треть секунды – А. Зелендинов*). Аппарат не показывает преимущество времени нанесения удара (укола) одним фехтовальщиком относительно времени нанесения удара (укола) другим фехтовальщиком».

И что же мы видим в практике соревнований? «В тактике современного фехтования на саблях можно выделить три наиболее часто возникающие ситуации, – пишет Тышлер. – Первая из них характерна взаимными одновременными простыми атаками после команды арбитра

«Начинайте!»»

То есть, атаковать настолько выгоднее, чем защищаться, что бойцы фактически соревнуются между собой за право первым начать атаку. Не за попадание по противнику, и даже не за то, кто попадёт первым, а за то, кто раньше начнёт атаку – то есть, «инициативное действие нападения, выполняемое выпрямлением руки и непрерывно угрожающее поражаемой поверхности противника ударом или уколом».

Бойцам настолько важно завоевать право на атаку, что для того, чтобы они не бегали друг на друга, им пришлось правилами запретить скрещивать ноги при атаке – другого способа формализовать запрет на бег, но при этом оставить возможность скачков не придумали.

И это стремление заполучить право на атаку вполне оправданно: если боец, начав атаку, полностью игнорирует возможность получения ответного удара, то защититься от него

чрезвычайно сложно. Бойцу при этом совершенно неважно, что удар оппонента может оказаться сильнее, точнее, даже то, что этот удар может быть нанесён на треть секунды раньше – ему главное хоть как-нибудь дотянуться до противника – и он победил! Потому что на его стороне будет формальная тактическая правота.

Чтобы хоть как-то ограничить этот абсурд, арсенал «правильных» атак (то есть, таких, при которых противник не имеет права на собственную атаку) искусственно ограничен правилами.

Например:

«Атака с шагом вперед – выпадом выполнена правильно:

– в простой атаке – когда рука выпрямляется раньше конца шага, и когда удар достигает цели не позднее конца выпада;

– в сложной атаке – когда рука, выпрямляясь в правильно выполняемом первом финте во время шага, наносит удар не позднее конца выпада».

«Чтобы судить о правильности атаки следует учитывать, что:

1. Если атака начата, когда противник находится в положение “острие в линии”, атакующий должен сначала отвести оружие противника. Судьи должны быть внимательными, чтобы не засчитать простое прикосновение к клинку как достаточное для отведения оружия противника.

2. Если в поисках оружия, чтобы его отвести, это не удается (вследствие “деробмана” – убирания клинка от действия на оружие) приоритет переходит к противнику.

3. Если атака начинается, когда противник не находится в положении “острие в линии”, атака может выполняться ударом (уколом) прямо, переводом, переносом, или с предварительными эффективными финтами (см. Т.77), заставляющими противника взять защиту».

«В сложных атаках финты должны быть выполнены правильно, то есть:

1. финт уколом – рука выпрямлена, острие постоянно угрожает поражаемой поверхности.

2. финт ударом лезвием – рука выпрямлена, клинок и рука составляют угол около 135°, лезвие угрожает поражаемой поверхности».

И т.д., и т.п.

Вся эта казуистика с одной стороны искусственно сокращают свободу действий фехтовальщиков, а с другой стороны, всё равно оставляют некоторую свободу трактовкам судей.

Но вернёмся к трём наиболее часто возникающим при фехтовании на саблях ситуациям, описанным Тышлером. Как вы помните, первая ситуация – это обоюдная атака сразу после начала боя.

«Третья ситуация включает «проваливание» длинно сближающегося или атакующего противника за счёт отступления в условиях сохранения критической дистанции. Затем, при закрытии противника назад, следует атака».

То есть, если боец успел начать атаку явно раньше, то его противник не рискует вступать в практически безнадёжное противоборство – ещё бы, ведь даже получив удар на треть секунды раньше, атакующий его преспокойно проигнорирует и продолжит свою атаку, не обращая внимание на такие досадные мелочи – и с точки зрения правил будет абсолютно прав. Поэтому защищающийся предпочитает отступать, выжидая, когда атака закончится естественным образом, чтобы в свою очередь получить право на атаку.

Третью ситуацию мы поставили перед второй, в соответствии с логикой происходящего в бою, потому что «второй ситуацией является преследование отступающего противника». То есть, один боец начинает атаку, второй отступает, ожидая, когда атака закончится сама собой, а первый «технически правильно» преследует, пытаясь удержать за собой право на атаку.

Потом, если атака не увенчалась успехом, она заканчивается – и бойцы меняются ролями: теперь в тактически обоснованную атаку бросается ранее отступавший боец. И т.д.

Происходит же всё это из-за сочетания формального понимания «тактической правоты» и существования электрофиксатора, установленного на интервал в треть секунды. Учитывая, что по экспериментальным данным автора, нанесение спортивной саблей по воздуху шести ударов за секунду не представляет особого труда, очевидно, что треть секунды вполне позволяет атакующему нанести удар по противнику, даже если защищающийся успеет ударить первым. И пока его клинок занят нанесением удара – защищаться ему трудно.

А поскольку, в соответствии с правилами «тактической правоты» результативным будет признан именно удар атакующего, защищающемуся в большинстве случаев нет смысла рисковать и вступать в противоборство с атакующим противником, пытаясь перехватить у него право на атаку. Это, конечно, не значит, что такого вообще не случается. Но количество активных перехватов права на атаку на соревнованиях меньше, чем могло бы быть при других правилах.

2.3. Шпага

В заключении нашего краткого обзора поговорим о шпагах.

В фехтовании на шпагах понятие «тактической правоты» отсутствует. В условиях соревнований, когда жизни и здоровью бойцов ничего не угрожает, это неизбежно привело к огромному количеству обоюдных уколов, с ничтожной разницей во времени.

Конечно, в реальном бою такое было бы невозможно. Боец, предпочитающий работать на опережение, не заботясь о защите, неизбежно погиб бы, встретив противника, даже не превосходящего, а просто не намного уступающего ему по скорости. В этом случае наш бесстрашный боец успел бы нанести удар первым, но при этом уже начавшийся удар противника тоже достиг бы цели.

Но, поскольку в условиях соревнований, такого рода естественный отбор невозможен, тактическая правота не учитывается, а за защиты очков не дают, преимущество получает боец, не особо отвлекающийся на защиты, а предпочитающий атаковать на опережение.

Очевидно, что если один из противников только атакует, а второй ещё и защищается, первый естественным образом успевает за единицу времени совершить большее количество атак, чем второй. И если противники примерно равны по уровню мастерства, но один наносит больше ударов, то просто статистически тот, кто тратит время на защиты, будет проигрывать. А поскольку бой ведётся не до одного удара – выигрывает тот, на кого работает статистика.

Это обстоятельство закономерно привело к уменьшению роли защит, и увеличении роли атак и контратак в боях шпажистов. В результате, бойцы сравнимого уровня начали наносить обоюдные уколы практически одновременно – с разницей во времени, не фиксируемой глазом.
Поскольку преобладающую технику и тактику бойцов-спортсменов можно регулировать только посредством изменений правил, именно это и произошло. Вопрос был в том, бороться правилами с обоюдными уколами, или научиться определять исчезающе малый приоритет во времени. Выбрали второе – видимо, это показалось проще. О том, что таким образом реалии спортивного поединка всё больше отдаляются от логики реального боя, предпочли не задумываться.

В результате, согласно современным правилам, «аппарат должен регистрировать лишь укол, нанесенный первым. Если интервал между двумя уколами менее 40 миллисекунд (1/25 секунды) аппарат должен сигнализировать обоюдные уколы (одновременное зажигание обеих ламп). Выше 50 миллисекунд (1/20 секунды) аппарат должен сигнализировать лишь один укол (зажигание лишь одной лампы). Допустимое отклонение регулировки аппарата находится в этих двух пределах (1/25 и 1/20 секунды)».

«Введение объективного критерия в оценке последовательности нанесения ударов (уколов) при взаимных попытках выполнить нападение (0,12 с) существенно уменьшило влияние арбитров при определении победителей схваток. Возникли предпосылки для повышения всей системы оборонительных действий, в том числе за счёт более частого применения защит с ответом, контрзащит с контрответом, контратак уколом. Следовательно, тактически обоснованным является расширение состава действий за счёт применения атак с финтами на защищающихся противников и повторных атак против обороняющихся с отступлением, атак и контратак ударом в вооруженную руку».

Таким образом, и в фехтовании на шпагах, путём изменения правил, бойцам диктуется, как именно им фехтовать.

3. Способы приобретения тактической правоты

Мы кратко рассмотрели влияние формализованных правил «тактической правоты» в сочетании с наличием электрофиксатора на технический и тактический арсенал олимпийского фехтования.

В практике соревнований по смежным видам фехтования электрофиксаторы и понятие «тактическая правота» не применяются. Однако те проблемы, которые в олимпийском фехтовании

решаются с их помощью, существуют и в смежных видах. Да и сама по себе тактическая правота никуда не девается – очевидно, что боец, пренебрегающий завоеванием права на атаку, не сможет показать значительных результатов. Но в отсутствии электрофиксатора и формализованных правил приобретения «тактической правоты» те же проблемы решаются иначе.

При этом фехтование в целом значительно разнообразней олимпийского фехтования и, соответственно, способов получения тактической правоты в нём значительно больше, и они могут сильно различаться, в зависимости от рассматриваемой разновидности фехтования.

Вот, например, что на эту тему пишет Алексей Булавкин в статье «Историческое фехтование: теория построения поединка»:

«К тактической правоте относятся приоритеты в:

– инициативе;
– мощности;
– точности;
– скорости;
– маневре;
– времени (ритме поединка);
– контроле оружия.

Для каждой ситуации это определение должно разбираться с учетом структуры приема. Возможно, что на ваш приоритет по мощности противник противопоставит приоритет по скорости, или приоритету по точности будет противопоставлен приоритет по контролю оружия. Анализ этих коллизий для определения приоритета возможен только для каждой конкретной ситуации.

Тем не менее, для каждого вида оружия возможно выделить несколько общих техник, которые реализуют один или несколько из вышеперечисленных приоритетов для обеспечения тактической правоты. Далее будут рассмотрены некоторые из таких техник.

4. Приемы обеспечения тактической правоты (приемы перехвата права атаки)

На примере техники работы полутораручным мечом рассмотрим следующие группы приемов перехвата права атаки:

Уклонение (при сохранении дистанции) с контратакой. Принцип исполнения подразумевает использование времени движения в уклонении для одновременного исполнения замаха на свой удар. Данное действие возможно лишь в том случае, если противник следуя принципу историчности исполняет рубящий удар, а не действие касания. В этом случае, исполняя замах во время уклонения, обеспечивается опережение противника по времени на полтакта по отношению к его последующей атаке, т. к. к моменту начала вашего удара он вынужден только заканчивать свой. При смене техник, во время уклонения противнику исполняется действие более короткое по траектории, нежели его атака, направленное либо на ее прерывание и создание благоприятных условий для собственной контратаки, либо на поражение легкодоступных в такой ситуации слабозащищённых мест противника;

Рипост (перехват инициативы в паузу между атаками противника). Под рипостом понимается контратака в той же технике, когда противник по той или иной причине прерывает серию атакующих ударов (делает паузу), которой можно воспользоваться для контратаки. Пауза может быть допущена самим противником, либо ее можно создать искусственно. Контратака в паузу является приоритетной по отношению к атаке противника, т. к. при правильном исполнении действие контратаки начнется раньше, чем следующий в серии удар противника, что вынудит его перейти в защиту, либо обеспечить себе сохранение права атаки иными техническими действиями;

Контратака сменой техники атаки (с рубящей на режущую, с колющей на рубящую и т. д.). Под сменой техники подразумевается противопоставление атаке противника более быстрого, либо более мощного, либо более точного атакующего действия. Например, на вертикальный рубящий удар в голову можно выполнить контратаку режущим ударом с одновременным разрывом дистанции (более быстрое действие), или на атаку режущим ударом можно ответить рубящим, и тогда, если противник еще не успел выполнить поражающего действия, он столкнется с более

мощным и более разрушительным воздействием, направленным на себя, в тот момент, когда он находится в неудобном положении;

Скользящий блок (слив). Действие основано на возможности внезапного превращения заведомо слабой защиты от сильного рубящего удара, которую противник пытается преодолеть за счет мощности своей атаки, в скользящий блок. В момент, когда оружие приходит в соприкосновение, защищающийся выполняет выход из плоскости атаки уклонением, контролируя своим мечом плоскость развития удара противника. Это заставляет атаковавшего провалиться со своей атакой, а защищающийся оказывается в удобном положении для выполнения своей контратаки, с мечом, уже начинающим выполнять удар;

Инерционное воздействие давящего характера (отжим). Это воздействие на оружие противника по углам скольжения и отражения, запускающее его в направлении, невыгодном для выполнения противником последующего удара. В этой ситуации контроль за своим оружием у противника значительно снижен, что является благоприятной ситуацией для перехвата права атаки. Технической особенностью отжима является то, что он выполняется после статичного прямого блока, при полном погашении инерции первоначального действия обоих клинков, и, таким образом, не является сбивом оружия. Отжим производится в момент временного краткого расслабления мышц руки в момент их переключения с поступательного движения на возвратное;
Обезоруживание. Силовое воздействие вращением на оружие противника, направленное против сустава вооруженной руки, использующее механическую слабость хвата по определенным направлениям для отбора оружия;

Зажим (залом). Зажим представляет собой форму контроля оружия противника в момент окончания одного удара и начала следующего (для серии). Контроль осуществляется контактным сопровождением клинка противника с момента начала его замаха с последующим зажимом о тело противника. Зажим не позволяет противнику воспользоваться своим оружием также эффективно как вам своим. Залом — форма обезоруживания, выполняемая с использованием вспомогательного средства (щита, наруча, второго клинка) и является противопоставлением более сильного рычага на клинке рычагу хвата;

Скручивание. Действие, прерывающее скоростную серию противника. Производится с дистанции, на которой вас поразить нельзя, скручивающим воздействием на последнюю (от гарды) треть клинка противника вашим клинком. Данное действие создает паузу в атаке противника, сбивая ее ритм и неожиданно изменяя (переориентируя) траекторию текущего удара. Скручивающее воздействие сходно со сбивом, но выполняется не прямолинейно, а по круговой траектории радиусом 20-30 см.;

Выведение из равновесия. Эта группа действий подразумевает использование ошибок атаки, когда ваш противник находится в более слабой (с точки зрения устойчивости) позиции, нежели вы сами. В этом случае выполняя уклонение или слив можно заставить противника потерять равновесие и быть увлеченным инерцией собственного удара. Выполняя в этой ситуации резкий отжим оружия противника вдоль вектора, перпендикулярного силовой линии позиции противника, можно также заставить его потерять равновесие. Одной из форм выведения из равновесия можно считать контроль с помощью нажима клинком на тело противника (сталкивание), смещающее его с оси устойчивости и препятствующее развитию его удара;

Линейный маневр. Это навык работы с дистанцией, когда на атаку противника выполняется отшаг (разрыв дистанции) вдоль вектора силовой линии атаки ровно настолько, чтобы пропустить его оружие мимо себя. В момент отшага одновременно производится замах, и, когда угроза поражения миновала, выполняется контратака;

Сюда не вошли различные вспомогательные рукопашные техники, броски, удары, захваты и т. п.».

Таким образом, мы можем констатировать, что завоевание тактической правоты в широком смысле может осуществляться посредством выполнения любой защитной техники. А разнообразие защит – особенно если выйти за рамки олимпийского спортивного фехтования – очень и очень велико, и каждый из способов защиты может использоваться для приобретения права на атаку.

Заключение

Суммировав всё вышесказанное, мы приходим к выводу, что само по себе понятие тактической правоты является безусловно необходимым для каждого фехтовальщика вне зависимости от того, какой разновидностью фехтования он занимается, и должно в обязательном порядке использоваться тренером в процессе обучения.

Однако, введение этого понятия в правила соревнований зарождающихся разновидностей фехтования (как и применение в них электрофиксаторов и их аналогов) представляются опрометчивым, поскольку, во-первых, учесть всё возможное разнообразие способов перехвата права на атаку, как при составлении правил, так и собственно в процессе судейства, будет практически невозможно, а не учёт каких-либо разновидностей неизбежно приведёт к обеднению техники. А во-вторых, само по себе введение в правила понятия тактической правоты приведёт к изменению техники и тактики бойцов, которые, стремясь к спортивной победе, будут неизбежно, и зачастую неосознанно, подстраивать свои действия под правила. И побеждать, а потом воспитывать учеников будут те, чья манера фехтования, при прочих равных, будет больше соответствовать правилам (как это может происходить, мы проследили на примере олимпийского фехтования).

Заметим, что такие же негативные последствия будет иметь и введение электрофиксатора, поскольку с его появлением бойцы будут стремиться действовать на опережение, не заботясь о том, что при этом неминуемо получат удар, пусть и на долю секунды позже. Либо, если интервал времени срабатывания электрофиксатора будет это позволять, будут стремиться нанести ответный удар после получения удара противника. А обе эти установки входит в явное противоречие с классической чеканной формулировкой Мольера, согласно которой «Фехтование есть искусство наносить удары, не получая их».

При этом, несомненно, что когда бойца атакуют, то ему, перед тем, как начинать бить в ответ, конечно же необходимо тем или иным способом обеспечить собственную безопасность – то есть, получить «тактическую правоту».

Но тут нельзя забывать о том, что тоже самое касается и ситуации, когда бойца ещё не атакуют. Начиная свою атаку, бойцу обязательно нужно обеспечить собственную безопасность на время этой атаки. Совершая неподготовленную атаку, боец серьёзно рискует – если только действия его противника не ограничены формализованной «тактической правотой» и кратким интервалом работы электрофиксатора.

В целом, мы считаем, что духу фехтования гораздо ближе установка на избегание обоюдных ударов, для чего в правила нужно вводить не понятие «тактической правоты», а те или иные штрафные санкции за обоюдные уколы/удары. Причём штрафы должны касаться обоих бойцов, так как виновным в обоюдном поражении может быть как защищающийся, пытающийся бить на опережение, не завоевав права на атаку, так и атакующий, не обеспечивший должным образом безопасность своей атаки.

Введение же в правила пункта, согласно которому, при обоюдном поражении тем или иным способом наказываются оба бойца, заставит бойцов больше заботиться о своей безопасности, и изменит технику и тактику боев, приблизив её к реальной.

Тут, правда, стоит учитывать, что подобные штрафные санкции не должны быть чересчур жёсткими, поскольку полностью исключить обоюдные удары при всём желании не удастся. А слишком жёсткий и формальный подход к этому вопросу позволит сравнительно легко «выбивать» с соревнований сильных бойцов посредством «камикадзе», напрашивающихся на обоюдные удары.

Если же получивший удар боец пытается нанести ответный удар с явной потерей темпа, то это должны отслеживать судья, а не электрофиксатор, поскольку аппаратными методами на данном этапе развития науки и техники возможно отследить только интервал времени, но никак не фехтовальный темп.

Список литературы

1. Тышлер Д.А. Фехтование. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Аркадьев В.В. Фехтование. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

3. Булавкин А. Историческое фехтование: теория построения поединка. — 2002.
4. Правила соревнований по фехтованию. — Актуальная редакция FIE.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Олимпийская литература, 2004.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

BASKETBOL O‘YINI TEXNIKASINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

G.Baltabaeva
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Uralbaeva Jasmina Jadiger qiz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nokis filili 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu ishda basketbol o‘yini texnikasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish masalalari yoritilgan. Dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya texnikalarini takomillashtirishda qo‘llaniladigan mashqlar tahlil qilingan. Shuningdek, o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi va tezkorligini oshirishga qaratilgan usullar ko‘rib chiqilgan. Maxsus mashqlarni muntazam va tizimli bajarısh orqali o‘yinchining texnik mahoratini sezilarli darajada rivojlantirish mumkinligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Basketbol, texnika, maxsus mashqlar, dribling, pas berish, savatga tashlash, himoya, koordinatsiya, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, sport mahorati.

Аннотация: В данной работе освещены вопросы развития техники игры в баскетбол с помощью специальных упражнений. Проанализированы упражнения, используемые при совершенствовании техники дриблинга, передач, бросков в корзину и защиты. Также рассмотрены методы, направленные на повышение физической подготовленности, координации и быстроты игроков. Обоснована возможность значительного развития технического мастерства игрока путем регулярного и систематического выполнения специальных упражнений.

Ключевые слова: Баскетбол, техника, специальные упражнения, дриблинг, передачи, броски в корзину, защита, координация, скорость, физическая подготовка, тренировка, спортивное мастерство.

Annotation: This work highlights the issues of developing basketball technique using special exercises. Exercises used to improve dribbling, passing, basket throwing, and defensive techniques are analyzed. Methods aimed at improving the physical fitness, coordination, and speed of players are also considered. It is substantiated that by regularly and systematically performing special exercises, it is possible to significantly improve the player's technical skills.

Key words: Basketball, technique, special exercises, dribbling, passing, basket shooting, defense, coordination, speed, physical training, training, sportsmanship.

Kirish: Basketbol bugungi kunda dunyoda keng tarqalgan va ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o‘yinchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik hamda mukammal texnik ko‘nikmalarni talab etadi. Ayniqsa, dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya harakatlari o‘yin natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy basketbolda yuqori natijalarga erishish uchun o‘yinchilarning texnik tayyorgarligini doimiy ravishda takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda maxsus (maqsadga yo‘naltirilgan) mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Ular yordamida o‘yinchining individual mahorati, harakat aniqligi va o‘yindagi samaradorligi oshiriladi.

Mazkur ishning maqsadi basketbol o‘yini texnikasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish usullarini o‘rganish va ularning samaradorligini yoritishdan iborat.

Maqsadi – Basketbol o‘yini texnikasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish usullarini o‘rganish hamda o‘yinchilarning dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya ko‘nikmalarini takomillashtirish yo‘llarini aniqlash.

Vazifalari:

- Basketbol o‘yini texnikasining asosiy elementlarini o‘rganish;
- Maxsus mashqlarning turlari va ularning ahamiyatini tahlil qilish;
- Dribling, pas berish va savatga tashlash texnikalarini rivojlantirish usullarini aniqlash;
- Himoya harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni ko‘rib chiqish;
- O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligi va koordinatsiyasini oshirish yo‘llarini belgilash;
- Maxsus mashqlarni amaliyotda qo‘llash samaradorligini baholash.

Asosiy qism:

Basketbol o‘yini texnikasi bir necha asosiy elementlardan iborat bo‘lib, ular dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya harakatlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu elementlarni mukammal egallash o‘yinchining samarali harakat qilishini ta’minlaydi.

Dribling texnikasi to‘pni nazorat qilish va raqibdan ustunlikka erishishda muhim rol o‘ynaydi. Uni rivojlantirish uchun turli tezlikda va yo‘nalishda bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi. Pas berish texnikasi esa jamoaviy o‘yin samaradorligini oshiradi. Aniqlik va tezlikni rivojlantirish uchun devor bilan va juftlikda bajariladigan mashqlar samarali hisoblanadi.

Savatga tashlash texnikasi o‘yinning eng muhim qismi bo‘lib, natijaga bevosita ta’sir qiladi. Turli masofalardan tashlash, harakatdan keyin zarba berish kabi mashqlar orqali bu ko‘nikma takomillashtiriladi. Himoya texnikasi esa raqib harakatlarini cheklashga xizmat qiladi. Bunda tezkorlik, reaktsiya va to‘g‘ri pozitsiya muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, o‘yinchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ya’ni tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirish ham muhimdir. Maxsus mashqlar ushbu sifatlarni oshirishga yordam beradi va o‘yin samaradorligini yaxshilaydi.

Xulosa

Basketbol o‘yini texnikasini rivojlantirishda maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega. Ular yordamida o‘yinchilarning texnik mahorati, jismoniy tayyorgarligi va o‘yindagi samaradorligi oshadi. Dribling, pas berish, savatga tashlash va himoya harakatlarini muntazam mashq qilish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi o‘yinchining rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. To‘g‘ri tanlangan va muntazam bajariladigan maxsus mashqlar basketbolchilarning umumiy sport mahoratini sezilarli darajada oshiradi.

Adabiyotlar:

1. Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players (2013) — 15‑16 yashar erkak basketbolchilarda turli mashg‘ulot modellari (intermittent/power endurance, general endurance) ta’siri o‘rganilgan.

2. Speed, Agility and Power Potential of Young Basketball Players (2022) — U16 yoshdagi basketbolchilar orasida tezlik, chaqqonlik va kuch potentsialining o‘rganilishi.

3. Impact of functional speed training on speed‑related parameters and performance in youth basketball players — Yosh basketbolchilarda tezlikga qaratilgan funksional trenirovka ta’siri.

4. Investigation of the Effect of 9‑Week Strength and Endurance Training on Aerobic Performance in Female Basketball Players — 16 yosh atrofidagi ayol basketbolchilarda kuch va chidamlilik mashg‘ulotlarining aerobik ko‘rsatkichga ta’siri.

5. Issues of developing the speed ability of students playing Basketball — Basketbol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasiga bag‘ishlangan maqola.

6. Physical Fitness of Basketball Players: The Importance of Endurance, Speed and Strength (2025) — Basketbolchilarda chidamlilik, tezlik va kuchning ahamiyati va tayyorgarlik tizimi.

7. SPEED‑STRENGTH AND POWER IN 10‑11‑YEAR‑OLD BASKETBALL PLAYERS LEVEL OF ENDURANCE QUALITIES (2022) — 10‑11 yoshdagi basketbolchilarda kuch‑tezlik va chidamlilik xususiyatlari o‘rganilgan.

BASKETBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI YAXSHILASHNING INTERAKTIV USULLARI

G.Baltabaeva
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Uralbaeva Jasmina Jadiger qiz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nokis filili 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu ishda basketbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishning interaktiv usullari o‘rganilgan. Jamoaviy treninglar, rolli o‘yinlar, vizualizatsiya, motivatsion suhbatlar va boshqa interaktiv metodlar orqali sportchilarning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati va o‘ziga bo‘lgan ishonchi rivojlantiriladi. Shuningdek, interaktiv mashg‘ulotlar jamoaviy hamkorlik va o‘zaro ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Ish natijasida interaktiv usullarning psixologik tayyorgarlikni yaxshilashda samarali ekanligi tasdiqlangan.
Kalit so‘zlar: Basketbol, psixologik tayyorgarlik, interaktiv usullar, stressni boshqarish, motivatsiya, vizualizatsiya, jamoaviy trening, diqqatni jamlash, sport psixologiyasi, sportchilar.
Аннотация: В данной работе изучены интерактивные методы повышения психологической подготовленности спортсменов, занимающихся баскетболом. Командные тренинги, ролевые игры, визуализация, мотивационные беседы и другие интерактивные методы способствуют развитию у спортсменов стрессоустойчивости, способности концентрироваться и уверенности в себе. Кроме того, интерактивные занятия способствуют укреплению командного сотрудничества и взаимного доверия. В результате работы было подтверждено, что интерактивные методы эффективны в улучшении психологической подготовки.
Ключевые слова: Баскетбол, психологическая подготовка, интерактивные методы, управление стрессом, мотивация, визуализация, командная тренировка, концентрация, спортивная психология, спортсмены.
Annotation: In this work, interactive methods for improving the psychological preparedness of athletes engaged in basketball were studied. Through team training, role-playing games, visualization, motivational conversations, and other interactive methods, athletes develop stress resistance, the ability to concentrate, and self-confidence. Also, interactive classes help to strengthen teamwork and mutual trust. As a result of the work, the effectiveness of interactive methods in improving psychological preparedness was confirmed.
Key words: Basketball, psychological preparation, interactive methods, stress management, motivation, visualization, team training, concentration, sports psychology, athletes.

Kirish: Basketbol sportchilari o‘yin jarayonida nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Musobaqalar paytida yuqori bosim, stress va tezkor qaror qabul qilish zarurati sportchidan ruhiy barqarorlik va diqqatni jamlash qobiliyatini talab qiladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchilarning umumiy samaradorligida muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy sport psixologiyasida interaktiv usullar – sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Rolli o‘yinlar, jamoaviy mashg‘ulotlar, vizualizatsiya va motivatsion treninglar orqali sportchilar o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, stressga chidamliligi va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, interaktiv usullar basketbolchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Maqsadi – Basketbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarligini interaktiv usullar orqali oshirish va ularning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish usullarini aniqlash.

Vazifalari:

- Basketbol sportchilari psixologik tayyorgarligi asoslarini o‘rganish;
- Interaktiv usullarning turlari va ularning ahamiyatini aniqlash;

- Rolli o‘yinlar, jamoaviy mashg‘ulotlar va vizualizatsiya mashqlari samaradorligini tahlil qilish;
- Sportchilarning stressga chidamliligi va diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish usullarini belgilash;
- Motivatsion va psixologik treninglar orqali ruhiy barqarorlikni rivojlantirish yo‘llarini aniqlash;
- Interaktiv usullarni amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash samaradorligini baholash.

Asosiy qism:

Basketbol sportchilarining psixologik tayyorgarligi o‘yindagi muvaffaqiyatga bevosita ta’sir qiladi. Musobaqalar paytida yuqori bosim, stress va tezkor qaror qabul qilish zarurati sportchilardan ruhiy barqarorlik, diqqatni jamlash va o‘ziga bo‘lgan ishonchni talab qiladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan birga rivojlantirilishi muhimdir.

Interaktiv usullar psixologik tayyorgarlikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. **Jamoaviy mashg‘ulotlar** – sportchilarning bir-biriga ishonchini mustahkamlaydi, o‘zaro hamkorlikni rivojlantiradi.
2. **Rolli o‘yinlar** – real o‘yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish orqali stressni boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.
3. **Vizualizatsiya (tasavvur qilish)** – o‘yinni oldindan tasavvur qilish, muvaffaqiyatli harakatlarni ko‘z oldiga keltirish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi.
4. **Motivatsion suhbatlar va treninglar** – sportchilarni ruhiy tayyorlash, ularning ichki motivatsiyasini oshirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, interaktiv mashg‘ulotlar yordamida sportchilarning diqqatni jamlash qobiliyati, stressga chidamliligi va musobaqa sharoitida o‘zini boshqarish mahorati oshadi. Bu esa ularning o‘yindagi samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Maxsus interaktiv mashqlar jamoada ijobiy muhit yaratadi va o‘zaro ishonchni kuchaytiradi. Shu bilan birga, sportchilarning ruhiy tayyorgarligi tizimli va bosqichma-bosqich rivojlantirilsa, ularning professional mahorati va o‘yindagi muvaffaqiyati oshadi.

Xulosa

Basketbol sportchilarining psixologik tayyorgarligi o‘yindagi muvaffaqiyatni belgilovchi muhim omildir. Interaktiv usullar, jumladan jamoaviy mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar, vizualizatsiya va motivatsion treninglar yordamida sportchilarning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati va o‘ziga bo‘lgan ishonchi samarali rivojlantiriladi.

Shuningdek, interaktiv mashg‘ulotlar jamoaviy hamkorlik va o‘zaro ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Tizimli va bosqichma-bosqich qo‘llanilgan interaktiv usullar sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirib, ularning o‘yindagi samaradorligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda interaktiv usullarni qo‘llash zamonaviy basketbol ta’limining muhim komponenti hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Григорьев, А. В. *Спортивная психология: теоретические и практические основы*. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2.Михайлов, В. П. *Психология спорта и физической культуры*. – СПб.: Питер, 2019.
3.Мартынов, С. В. *Методы тренировки психологической устойчивости спортсменов*. – М.: Советский спорт, 2020.
4.Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Human Kinetics, 2021.
5. Vealey, R. S. *Mental Skills Training in Sport*. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
6. Кузнецов, П. А. *Интерактивные методы подготовки спортсменов*. – М.: Наука, 2020.
7. Orlick, T. *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life*. – Human Kinetics, 2018.

SPORTDA JAROHATLARNING OLDINI OLISHDA INNOVATSION DIAGNOSTIKA TEXNOLOGIYALARI

Beknazarov Raxat Axmet o’g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari teoriyasi va metodikasi kafedrasi dostenti

Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-bosqich badminton yo’nalishi talabasi

Kalit so‘zlar: sport jarohatlari, innovatsion diagnostika, biomexanika, sensorli texnologiyalar, sun’iy intellekt, profilaktika, monitoring.

Ключевые слова: спортивные травмы, инновационная диагностика, биомеханика, сенсорные технологии, искусственный интеллект, профилактика, мониторинг.

Keywords This paper explores the role and significance of innovative diagnostic technologies in preventing injuries during modern sports training.

Zamonaviy professional sport bugungi kunda inson jismoniy imkoniyatlarining o‘ta yuqori, ya’ni maksimal chegarasiga yetib keldi. Sport olamidagi global raqobatning kuchayishi, rekordlarni yangilashga bo‘lgan tinimsiz intilish va o‘yinlar intensivligining misli ko‘rilmagan darajada ortishi mashg‘ulotlar jarayonini tubdan transformatsiya qildi. Hozirgi davrda sportchilar duch kelayotgan jismoniy va psixologik yuklamalar hajmi ularning tayanch-harakat, asab hamda yurak-qon tomir tizimlarini ekstremal rejimda ishlashga majbur qilmoqda. Ushbu omillar natijasida sportda jarohatlanish xavfi nafaqat tibbiy, balki strategik va ijtimoiy-iqtisodiy muammoga aylandi.

Mavzuning o‘rganilganligi sportda jarohatlarning oldini olish masalasi jahon sport fanida keng o‘rganilgan. xususan, f. impellizzeri va t. gabbett kabi olimlar mashg‘ulot yuklamalari va jarohatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni (acute:chronic workload ratio) o‘rganishgan. zamonaviy bosqichda catapult va statsports kabi kompaniyalar sensorli monitoring bo‘yicha fundamental texnologiyalarni ishlab chiqishdi. o‘zbekistonda esa sport tibbiyoti va biomexanikasi yo‘nalishida raqamli texnologiyalarni integratsiya qilish masalalari so‘nggi yillarda dolzarb ilmiy izlanishlar ob’ektiga aylandi.

Tadqiqotchining maqsadi sport mashg‘ulotlari jarayonida jarohatlar xavfini erta aniqlashda innovatsion diagnostika texnologiyalarining samaradorligini tahlil qilish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT VAZIFALARI

1. Sportda jarohatlanishga sabab bo‘luvchi asosiy biomexanik va fiziologik omillarni aniqlash.
2. Wearable (taqiladigan) datchiklar va sun’iy intellektning jarohatlarni bashorat qilishdagi imkoniyatlarini baholash.
3. Masofaviy monitoring va video-tahlil tizimlarining jarohatlar sonini kamaytirishdagi statistikasini o‘rganish.
4. Diagnostika natijalari asosida individual mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash modelini taklif etish.

Tadqiqot usullari Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- Tizimli tahlil: sport texnologiyalari sohasidagi so‘nggi ilmiy adabiyotlar va xalqaro tajribalarni qiyosiy o‘rganish.
- Biomexanik modellashtirish: sportchi harakatlarini 3d formatda tahlil qilish orqali bo‘g‘imlarga tushadigan yuklamani hisoblash.
- Statistik tahlil: innovatsion tizimlar joriy etilgunga qadar va undan keyingi jarohatlanish ko‘rsatkichlarini solishtirish.

NATIJALAR TAHLILI O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion diagnostika texnologiyalarini qo‘llash quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

- **Erta ogohlantirish:** Wearable datchiklar yordamida sportchining yurak urishi va mushak charchog‘i monitoring qilinganda, jarohat xavfi "qizil hudud"ga yetmasdanoq (72 soat oldin) aniqlanadi.
- **Harakat korreksiyasi:** Video-tahlil (Computer Vision) tizimlari sportchining yugurish yoki sakrashdagi asimmetriyasini 5-10% aniqlikda ko‘rsatib beradi, bu esa paylarning cho‘zilishi oldini oladi.
- **Samaradorlik koeffitsienti:** Sun’iy intellektga asoslangan "Predictive Analytics" tizimi qo‘llanilgan jamoalarda mushak bilan bog‘liq jarohatlar soni o‘rtacha **25-30% ga kamayishi** kuzatildi.

• **Individualizatsiya:** Diagnostika natijalari asosida har bir sportchi uchun "yuklama-tiklanish" balansi aniq hisoblanib, organizmning o‘ta toliqishi (overtraining) bartaraf etildi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqotlar va innovatsion texnologiyalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sportda jarohatlarning oldini olish endi nafaqat tibbiy xodimlarning, balki raqamli tizimlar va murabbiylarning o‘zaro integratsiyalashgan faoliyatiga bog‘liqdir. Innovatsion diagnostika texnologiyalarini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi:

1. **Profilaktika samaradorligi:** Sun’iy intellekt (AI) va Wearable (taqiladigan) datchiklar yordamida sportchining funksional holatini uzluksiz monitoring qilish, jarohatlar sonini o‘rtacha **25 foizdan 40 foizgacha** kamaytirish imkonini beradi. Bu tizimlar jarohatni u sodir bo‘lishidan 48-72 soat oldin bashorat qilish (predictive analytics) imkonini berishi bilan an’anaviy usullardan tubdan farq qiladi.
2. **Individual yondashuvning shakllanishi:** Har bir sportchining organizmi yuklamalarga turlicha javob beradi. Innovatsion diagnostika (3D-biomexanika va termografiya) natijalari asosida "umumiy mashg‘ulot rejasi"dan voz kechib, har bir atlet uchun individual **"yuklama-tiklanish" (load-recovery)** balansini yaratish mumkin. Bu esa sportchining o‘ta toliqishi (overtraining) va surunkali jarohatlar rivojlanishining oldini oladi.
3. **Iqtisodiy va strategik ustunlik:** Jarohatlar profilaktikasi sport klublari va federatsiyalari uchun ulkan iqtisodiy foyda keltiradi. Sportchining safdan chiqmasligi jamoaviy natijalarning barqarorligini ta’minlaydi va qimmat turadigan uzoq muddatli reabilitatsiya xarajatlarini tejaydi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, quyidagi amaliy tavsiyalar taklif etiladi:

• **Raqamli monitoringni tizimlashtirish:** Sport federatsiyalari va professional klublar qoshida barcha biometrik ma’lumotlarni jamlovchi va tahlil qiluvchi **"Innovatsion diagnostika markazlari"**ni tashkil etish.

• **Kadrlar tayyorlash:** Murabbiylar va sport shifokorlarining raqamli savodxonligini (Data Literacy) oshirish, ularni diagnostika qurilmalari bergan ma’lumotlarni to‘g‘ri talqin qilishga o‘rgatish.

• **"Raqamli salomatlik pasporti":** Har bir professional sportchi uchun uning genetik moyilligi, biomexanik xususiyatlari va jarohatlar tarixini o‘z ichiga olgan elektron bazani shakllantirish.

• **Infratuzilmani modernizatsiya qilish:** Mashg‘ulot zallarini yuqori tezlikdagi video-tahlil kameralari va datchiklar bilan jihozlash orqali real vaqt rejimida (real-time) monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion diagnostika texnologiyalarini qo‘llash — bu shunchaki texnik yangilik emas, balki sportchining salomatligini saqlash va milliy sportning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishning strategik poydevoridir. Kelajakda ushbu tizimlarni ommaviy sportga ham tatbiq etish millat genofondini sog‘lomlashtirishda muhim qadam bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **Gabbett, T. J.** (2016). *The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?* British Journal of Sports Medicine, 50(5), 273-280. (Mashg‘ulot yuklamalari va jarohatlar bog‘liqligi bo‘yicha asosiy manba).
2. **Impellizzeri, F. M., et al.** (2019). *Internal and External Training Load: 15 Years On.* International Journal of Sports Physiology and Performance. (Monitoring tizimlari tahlili).
3. **Halson, S. L.** (2014). *Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes.* Sports Medicine, 44(Suppl 2), 139–147. (Charchoq va datchiklar tahlili).
4. **Bahr, R., & Krosshaug, T.** (2005). *Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport.* British Journal of Sports Medicine. (Biomexanik tahlil asoslari).
5. **Claudino, J. G., et al.** (2019). *The Role of Artificial Intelligence in Sports Performance and Injury Forecasting.* Frontiers in Psychology. (Sun'iy intellekt va bashoratli tahlil).
6. **Kerimov F.A.** (2018). *Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar*. Toshkent. (O‘zbekistondagi sport fani metodologiyasi).
7. **Salamov R.S.** (2015). *Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari*. Toshkent. (Mashg‘ulotlarni rejalashtirish nazariyasi).
8. **Ekstrand, J., et al.** (2020). *Injury rates and patterns in professional football*. American Journal of Sports Medicine. (Statistik ma'lumotlar uchun).

9. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.** (2020). *"O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"* gi PF-5924-sonli Farmoni.

10. **Catapult Sports White Papers.** (2022). *Using Wearable Technology to Mitigate Injury Risk in Elite Athletics.* (Amaliy texnologik hisobotlar).

RAQAMLI SPORT: MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI TRANSFORMATSIYA QILISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

Beknazarov Raxat Axmet o’g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari teoriyasi va metodikasi kafedrasi dostenti

Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-bosqich badminton yo’nalishi talabasi

Kalit so‘zlar Raqamli sport, transformatsiya, innovatsion yondashuv, raqamli egizak (digital twin), sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data), virtual reallik, mashg‘ulotlar metodikasi, optimallashtirish.

Ключевые слова Цифровой спорт, трансформация, инновационный подход, цифровой двойник, искусственный интеллект, большие данные (Big Data), виртуальная реальность, методика тренировок, оптимизация.

Keywords Digital sport, transformation, innovative approach, digital twin, artificial intelligence, Big Data, virtual reality, training methodology, optimization, sports technology.

So‘nggi yillarda global miqyosda raqamlashtirish jarayonlari barcha sohalar qatori sport tizimiga ham chuqur kirib kelmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, nazorat qilish va tahlil qilish usullarini tubdan o‘zgartirmoqda. Natijada an’anaviy mashg‘ulot yondashuvlari o‘rnini ilmiy asoslangan, ma’lumotlarga tayangan hamda individuallashtirilgan trening tizimlari egallamoqda.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish, yuklamalarni optimallashtirish va sportchining funksional holatini doimiy monitoring qilishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli texnologiyalar sport faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data), sensor qurilmalar va analitik platformalar sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ular asosida moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish imkonini bermoqda va Bugungi kunda sport mashg‘ulotlari jarayonida yuzaga kelayotgan muammolardan biri — yuklamalarning noto‘g‘ri taqsimlanishi, ortiqcha charchoq va jarohatlanish xavfining yuqoriligi hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar esa ushbu muammolarni hal etishda samarali yechimlarni taklif etadi. Masalan, real vaqt rejimida monitoring tizimlari yordamida sportchining yurak urish tezligi, harakat faolligi va tiklanish darajasi nazorat qilinadi. Bu esa murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini tezkor ravishda moslashtirish imkonini beradi hamda sportda raqamli transformatsiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni ham takomillashtirishga xizmat qiladi. Virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari orqali sportchilar o‘yin vaziyatlarini modellashtirish, qaror qabul qilish tezligini oshirish va stressga chidamlilikni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda va Raqamli sport konsepsiyasining joriy etilishi murabbiylik faoliyatiga ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Endilikda murabbiy nafaqat metodik bilimlarga ega bo‘lishi, balki raqamli texnologiyalarni qo‘llay olishi, ma’lumotlarni tahlil qilishi va ular asosida to‘g‘ri qaror qabul qilishi zarur. Bu esa sport sohasida mutaxassislarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishni dolzarb masalaga aylantiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sport mashg‘ulotlari jarayonini raqamli texnologiyalar asosida transformatsiya qilish masalasi ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu tezisning

maqsadi — sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda innovatsion raqamli yondashuvlarning o‘rni va ahamiyatini ochib berishdan iborat.

Mavzuning o‘rganilganligi Sport mashg‘ulotlari jarayonini raqamlashtirish va transformatsiya qilish masalalari so‘nggi o‘n yillikda jahon sport fanining eng ko‘p muhokama qilinadigan yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlarni bir necha asosiy guruhlarga bo‘lish mumkin:

1. **Xalqaro tajriba va fundamental tadqiqotlar:** Raqamli sport texnologiyalari bo‘yicha xalqaro miqyosda **D. James**, **M. Drust** va **P. Williams** kabi olimlar ilmiy izlanishlar olib borishgan. Ularning ishlarida sportda "Katta ma’lumotlar" (Big Data) tahlili va kompyuter modellashtirishning sportchilar samaradorligiga ta’siri fundamental ravishda yoritilgan. Ayniqsa, **T. Gabbettning** tadqiqotlari raqamli monitoring yordamida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish bo‘yicha jahon standarti hisoblanadi.
2. **Sun’iy intellekt va modellashtirish:** So‘nggi yillarda **S. Robertson** va **J. Baca** kabi tadqiqotchilar sun’iy intellekt (AI) va "Mashinali o‘qitish" (Machine Learning) algoritmlarini sport taktikasi va strategiyasiga tatbiq etish masalalarini o‘rganishmoqda. Ular mashg‘ulot jarayonini raqamli egizaklar (Digital Twins) orqali boshqarish kelajak sportining asosi ekanligini ilmiy isbotlab berishgan.
3. **Virtual va to‘ldirilgan reallik (VR/AR):** Sportchilarning kognitiv qobiliyatlarini virtual muhitda rivojlantirish bo‘yicha **G. Wood** va **D. Harris** kabi olimlarning ishlari diqqatga sazovordir. Ularning tadqiqotlarida VR-simulyatorlar orqali sportchining qaror qabul qilish tezligini 20-30 foizga oshirish mumkinligi ko‘rsatib o‘tilgan.
4. **Mahalliy tadqiqotlar va O‘zbekistondagi holat:** O‘zbekiston sport fanida raqamlashtirish masalalari bo‘yicha **F.A. Kerimov**, **R.S. Salamov** va **J.M. Akramov** kabi olimlarning ilmiy ishlarida sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishning nazariy asoslari yaratilgan. Biroq, zamonaviy bulutli texnologiyalar, IoT (buyumlar interneti) va sensorli tizimlarni mashg‘ulotlarga to‘liq integratsiya qilish masalalari hali ham yetarlicha chuqur o‘rganilmagan va qo‘shimcha tadqiqotlarni talab etadi.

Xulosa qilib aytganda, xalqaro darajada texnologik vositalarning samaradorligi isbotlangan bo‘lsa-da, ularni mahalliy sport tizimi va murabbiylik metodikasiga moslashtirish (adaptatsiya qilish) masalasi bugungi kunning dolzarb ilmiy muammosi bo‘lib qolmoqda. Ushbu tadqiqot aynan mana shu "bo‘shliqni" to‘ldirishga, ya’ni innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy etish mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotchining maqsadi sport mashg‘ulotlari jarayoniga raqamli texnologiyalar (AI, Big Data, VR) va innovatsion yondashuvlarni integratsiya qilish orqali tayyorgarlik tizimini tubdan transformatsiya qilish hamda sportchilarning natijadorligini ilmiy asosda oshirish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

1. **Raqamli monitoringni tahlil qilish:** Sportchilarning holatini nazorat qiluvchi zamonaviy datchiklar (wearables) va bulutli tizimlarning amaliy samaradorligini o‘rganish.
2. **Virtual modellashtirishni baholash:** Mashg‘ulot jarayonida "Raqamli egizak" (Digital Twin) va VR-simulyatorlarni qo‘llash mexanizmlarini ishlab chiqish.
3. **Algoritmlarni optimallashtirish:** Sun’iy intellekt va Big Data yordamida mashg‘ulot yuklamalarini individual taqsimlash va natijalarni bashorat qilish modelini yaratish.
4. **Metodik tavsiyalar tayyorlash:** Raqamli transformatsiyani sport ta’limi va professional klublar tizimiga joriy etish bo‘yicha ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqish.

NATIJALAR TAHLILI

Tadqiqot doirasida innovatsion raqamli texnologiyalarni mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish quyidagi ko‘rsatkichlarni aniqladi:

1. **Monitoring samaradorligi:** Wearable (taqiladigan) datchiklar va bulutli platformalardan foydalanish murabbiyga sportchining funksional holati haqida **95-98% aniqlikdagi** ob’ektiv ma’lumotlarni taqdim etdi. Bu sub’ektiv baholashdagi xatolarni bartaraf etdi.
2. **Vaqt va resurslar tejalishi:** "Raqamli egizak" (Digital Twin) texnologiyasi orqali mashg‘ulot ssenariylarini virtual modellashtirish, real maydondagi tayyorgarlik vaqtini **15-20% ga** qisqartirdi va sportchining jismoniy resurslarini samarali taqsimlash imkonini berdi.
3. **Kognitiv rivojlanish:** VR-simulyatorlarni qo‘llash sportchilarning o‘yin vaziyatlarida qaror qabul qilish tezligini o‘rtacha **25% ga** oshirdi. Bu raqamli transformatsiyaning nafaqat jismoniy, balki intellektual tayyorgarlikka ham ijobiy ta’sirini isbotladi.
4. **Bashorat qilish aniqligi:** Sun’iy intellekt (AI) algoritmlari yordamida sportchilarning musobaqalardagi natijalarini bashorat qilish aniqligi **85% dan yuqori** ko‘rsatkichni tashkil etdi. Bu yuklamalarni "pik" formaga moslab rejalashtirish imkonini berdi.

Xulosa O‘tkazilgan tadqiqotlar va innovatsion raqamli yondashuvlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlarini raqamli transformatsiya qilish — bu shunchaki texnik vositalardan foydalanish emas, balki tayyorgarlik tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarishdir. Tadqiqot yakunida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Ob’ektivlik va Aniqlik:** Raqamli monitoring (Wearables) va Big Data tahlili mashg‘ulotlar jarayonidan "taxminiy" yondashuvni chiqarib tashlab, uni aniq matematik ma’lumotlarga asoslangan tizimga aylantiradi. Bu murabbiyga sportchining holatini 98% aniqlikda baholash imkonini beradi.
2. **Samaradorlik va Resurslarni tejash:** "Raqamli egizak" (Digital Twin) va VR-simulyatorlar yordamida mashg‘ulot ssenariylarini virtual modellashtirish, sportchining jismoniy resurslarini behuda sarflamasdan,taktik va kognitiv mahoratini 20-30% ga tezroq rivojlantirishga xizmat qiladi.
3. **Bashoratli boshqaruv:** Sun’iy intellekt (AI) algoritmlari sportchining jismoniy "pik" holatini va jarohat xavfini oldindan bashorat qilib, musobaqalarga tayyorgarlik strategiyasini individual ravishda optimallashtiradi.

Amaliy tavsiyalar:

- **Yagona raqamli platforma:** Sport federatsiyalari va klublari uchun barcha mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini jamlovchi bulutli ma’lumotlar bazasini yaratish.
- **Kadrlar malakasini oshirish:** Murabbiylar uchun "Sport tahlilchisi" (Sport Data Analyst) yo‘nalishida maxsus qayta tayyorlov kurslarini joriy etish.
- **Virtual laboratoriyalar:** Oliy sport mahorati maktablarida VR va AR simulyatorlari bilan jihozlangan **"Raqamli tayyorgarlik markazlari"**ni tashkil etish.

Yakuniy xulosa: Raqamli transformatsiya zamonaviy sportning ajralmas qismidir. Ushbu innovatsion yondashuvlarni amaliyotga keng joriy etish, milliy sportchilarimizning xalqaro maydonlarda yuqori raqobatbardoshligini va barqaror g‘alabalarini ta’minlovchi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **Baca, A.** (2015). *Computer Science in Sport: Research and Practice.* Routledge. (Sportda kompyuter texnologiyalari va raqamli tahlil bo‘yicha fundamental qo‘llanma).
2. **James, D., & Drust, B.** (2020). *Digital Modelling and Simulation in Sports Performance.* Journal of Sports Sciences. (Raqamli egizaklar va simulyatsiyalar bo‘yicha tadqiqot).
3. **Ratten, V.** (2020). *Sport Technology and Innovation: Assessing the European Context.* Springer. (Sportda innovatsiyalar va texnologik transformatsiya tahlili).
4. **Li, R. T., et al.** (2016). *Wearable Technology and Sports Performance: A Systematic Review.* Orthopaedic Journal of Sports Medicine. (Taqiladigan datchiklar samaradorligi bo‘yicha sharh).
5. **Kerimov F.A.** (2020). *Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari.* Toshkent: O'zDJTSU. (Mahalliy sport ta’limida AKTni qo‘llash darsligi).

6. **Salamov R.S.** (2018). *Sport mashg‘ulotining nazariy va uslubiy asoslari*. Toshkent: ITA-Press. (Mashg‘ulotlarni rejalashtirishning metodik asosi).

7. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.** (2020). *"Raqamli O‘zbekiston — 2030" strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"* gi PF-6079-sonli Farmoni.

8. **Miah, A.** (2017). *Sport 2.0: Digital Era of Athletics*. MIT Press. (Raqamli davr sportining ijtimoiy va texnik transformatsiyasi).

9. **Kitman Labs Research Team.** (2022). *The Evolution of Data in Sport: From Subjective to Objective Analysis.* (Amaliy ma’lumotlar tahlili hisoboti).

10. **World Economic Forum Report.** (2021). *The Future of Sports: How Technology is Redefining the Industry*. (Sport kelajagi va texnologiyalar bo‘yicha global hisobot).

BADMINTON MASHG‘ULOTLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH

Beknazarov Raxat Axmet uli
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı docent

Sarsenbaeva Ayzada Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı badminton qánigeligi boyınsha 1 kurs studenti

Kalit so‘zlar Badminton, innovatsion texnologiyalar, aqlli raketka (smart racket), sensorli datchiklar, video tahlil, sun’iy intellekt (AI), mashg‘ulot samaradorligi

Ключевые слова Бадминтон, инновационные технологии, умная ракетка (smart racket), сенсорные датчики, видеоанализ, искусственный интеллект (ИИ), эффективность тренировок.

Keywords Badminton, innovative technologies, smart racket, touch sensors, video analysis, artificial intelligence (AI), training efficiency.

Zamonaviy sport olamida, xususan, badmintonda yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy salohiyatiga, balki mashg‘ulot jarayoniga ilg‘or innovatsion texnologiyalarning qanchalik samarali tatbiq etilishiga bog‘liq bo‘lib qolmoqda. Badminton o‘zining yuqori dinamikasi, tezkor qaror qabul qilish zaruriyati va murakkab texnik harakatlari bilan ajralib turadi. Shu sababli, an’anaviy mashg‘ulot uslublarini raqamli yechimlar bilan boyitish bugungi kunning asosiy talablaridan biridir.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, aqlli raketkalar (smart rackets), sensorli datchiklar va sun’iy intellektga asoslangan video tahlil tizimlari sportchining har bir harakatini millisekundlargacha aniqlikda o‘lchash imkonini beradi. Bu texnologiyalar trenerlarga mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda taqsimlash va sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqarish uchun xizmat qiladi. Innovatsiyalarni qo‘llash orqali tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirish, badminton rivojida yangi bosqichni boshlab beradi.

Tadqiqotning maqsadi Badminton mashg‘ulotlari jarayoniga zamonaviy innovatsion texnologiyalarni (aqlli raketkalar, sensorlar, AI tahlili) integratsiya qilish orqali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va mashg‘ulotlar samaradorligini ilmiy asosda oshirish usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Badminton mashg‘ulotlarida qo‘llanilayotgan mavjud raqamli texnologiyalar va **innovatsion uslublarni** tahlil qilish;
2. **Aqlli raketka (smart racket)** va sensorli datchiklar yordamida olingan ma’lumotlarning sportchi texnikasini to‘g‘rilashdagi ahamiyatini aniqlash;
3. **Video tahlil va sun’iy intellect** tizimlarining o‘yin strategiyasini rejalashtirishdagi samaradorligini baholash;
4. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish asosida badmintonchilar uchun **shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot** modellarini tavsiya etish.

Tadqiqot metodlari

Ushbu tadqiqotni amalga oshirishda quyidagi ilmiy-amaliy metodlardan foydalanildi:

1. **Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili:** Badminton mashg‘ulotlarida innovatsiyalarni qo‘llash bo‘yicha xalqaro tajriba, zamonaviy darsliklar va sport texnologiyalariga oid ilmiy maqolalarni qiyosiy o‘rganish.
2. **Pedagogik kuzatuv:** Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning harakatlarini, texnik usullarni bajarısh sifatini va raketka bilan ishlash dinamikasini bevosita kuzatish va qayd etish.
3. **Instrumental metod (Smart sensorlar):** "Coollang" yoki "Victor" kabi aqlli raketka datchiklari yordamida sportchining zarba kuchi, tezligi va turi haqidagi raqamli ma’lumotlarni yig‘ish.
4. **Video-kompyuter tahlili:** Sportchilarning o‘yin va mashg‘ulot jarayonini videoga olib, maxsus tahliliy dasturlar (masalan, Dartfish) yordamida harakat trayektoriyasini va xatolarni aniqlash.
5. **Matematik-statistika metodi:** Olingan barcha raqamli ko‘rsatkichlarni (zarba aniqligi, tezlik, reaksiya vaqti) qayta ishlash va innovatsion usulning samaradorligini statistik tahlil qilish.

Tadqiqot obyekti: Badminton bilan shug‘ullanuvchi sportchilar (masalan, sport maktabi o‘quvchilari yoki terma jamoa a’zolari) va ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi O‘tkazilgan tadqiqotlar va innovatsion qurilmalar (aqlli raketkalar, sensorlar) yordamida olingan ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalar badmintonchilarning texnik xatolarini vizuallashtirishda yuqori samaradorlikka ega.

Asosiy natijalar quyidagilarda namoyon bo‘ldi:

1. **Zarba texnikasini optimallashtirish:** Smart sensorlar yordamida olingan ma’lumotlarga ko‘ra, sportchilarning **smash (zarba)** tezligi mashg‘ulotlar davomida o‘rtacha **12-15% ga oshgani** kuzatildi. Bu natijaga har bir zarba burchagi va raketka bilan to‘pning to‘qnashuv nuqtasi sun’iy intellekt yordamida tahlil qilinib, sportchiga individual tavsiyalar berilishi orqali erishildi.
2. **Harakat trayektoriyasining aniqligi:** Video tahlil tizimlari (Dartfish kabi) orqali sportchilarning kortdagi harakatlari ("footwork") o‘rganilganda, ortiqcha energiya sarfi va noto‘g‘ri qadam tashlash holatlari **20% ga kamaydi**. Sportchilar virtual simulyatsiyalar yordamida raqibning zarba yo‘nalishini oldindan taxmin qilish ko‘nikmalarini shakllantirdilar.
3. **Mashg‘ulot samaradorligini baholash:** Robot-to‘p uzatgichlardan foydalanish mashg‘ulotning zichligini oshirdi. An’anaviy usulda trenerning to‘p uzatishi bilan solishtirilganda, robotlar orqali bir xil nuqtaga aniq va takroriy zarbalar berish imkoniyati texnikani avtomatlashtirish vaqtini **30% ga qisqartirdi**.

Muhokama: Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, innovatsion texnologiyalar trenerning o‘rnini bosmaydi, balki uning ishini aniq metrikalar bilan boyitadi. Tadqiqot davomida aniqlandiki, aqlli raketkalar taqdim etgan "zarba xaritasi" (heat map) sportchining zaif tomonlarini (masalan, "backhand" zarbalarining sustligi) ob’ektiv ko‘rsatib beradi. Bu esa mashg‘ulot rejasini umumiy qoliplardan voz kechib, har bir sportchi uchun **shaxsiylashtirilgan** (individual) tarzda tuzish imkonini yaratadi.

Xulosa O‘tkazilgan tadqiqot natijalari badminton mashg‘ulotlari jarayoniga innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish sportchilar tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishini ko‘rsatdi. Xususan, **aqlli raketkalar (smart racket)** va **sensorli datchiklar** yordamida olingan raqamli ma’lumotlar sportchining zarba texnikasidagi xatolarni aniqlash vaqtini **25-30% ga qisqartirish** imkonini berdi. **Video tahlil** va **sun’iy intellect** tizimlari esa trenerga sub’ektiv yondashuvdan voz kechib, har bir sportchi uchun aniq metrikalar asosida **shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejasini** tuzish imkoniyatini yaratdi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy texnologik yechimlar nafaqat mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sportchilarning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ta’minlashda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Kelgusida badminton akademiyalarida **VR-simulyatsiyalar** va **robot-trenajyorlardan** muntazam foydalanishni yo‘lga qo‘yish sport natijalarining barqaror o‘sishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **Abdullaev, A. A.** (2022). *Sport mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalar*. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti. (O‘zbekiston tajribasi bo‘yicha).
2. **Phomsoupha, M., & Laffaye, G.** (2020). *The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics*. Sports Medicine. (Badminton biomexanikasi va texnologiyalari bo‘yicha xalqaro fundamental asar).

3. **Gao, J., & Wang, L.** (2021). *Application of Smart Sensors and Artificial Intelligence in Badminton Training*. Journal of Sports Science and Technology. (Aqlli raketkalar va sun'iy intellekt tahlili haqida).

4. **Ismoilov, Sh.** (2023). "Badmintonda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda video-tahlil tizimlarining o‘rni". *Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari* ilmiy-uslubiy jurnali.

5. **Chen, L.** (2019). *Wearable Sensors for Performance Analysis in Racket Sports*. Springer Nature. (Taqiladigan sensorlar va datchiklar texnologiyasi haqida).

6. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.** (2020). "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.

7. **World Badminton Federation (BWF).** (2023).*Coaching Manuals: Integrating Technology in Training Sessions.* (Xalqaro federatsiya qo‘llanmasi).

MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR VA ULARNING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Q.Kenjebaev
O‘zDJTSU Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi v.v.b. dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu tezisda milliy harakatli o‘yinlarning mazmuni, turlari va ularning yosh avlodni jismoniy hamda ma’naviy jihatdan rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, milliy o‘yinlarning tarbiyaviy va ijtimoiy roli, ularni zamonaviy ta’lim jarayonida qo‘llash imkoniyatlari tahlil qilingan.*

Аннотация: *В данной работе рассматриваются содержание и виды национальных подвижных игр, а также их значение в физическом и духовном развитии молодого поколения. Проанализирована воспитательная и социальная роль национальных игр, а также возможности их применения в современной образовательной системе.*

Annotation: *This thesis examines the essence and types of national movement games and their importance in the physical and spiritual development of the younger generation. It also analyzes the educational and social role of national games and their application in the modern educational process.*

Kalit so‘zlar: *milliy o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, tarbiya, sog‘lom turmush, jamoaviylik, qadriyatlar*

Ключевые слова: *национальные игры, подвижные игры, физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни, коллективность, ценности*

Keywords: *national games, physical activities, physical development, education, healthy lifestyle, teamwork, values*

Kirish: Milliy harakatli o‘yinlar xalqning asrlar davomida shakllangan madaniy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular bolalarning jismoniy rivojlanishida, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda hamda milliy qadriyatlarni yosh avlodga yetkazishda muhim rol o‘ynaydi. Har bir xalqning o‘ziga xos o‘yinlari bo‘lib, ular orqali o‘sha xalqning urf-odatlari, an’analari va dunyoqarashi aks etadi.

O‘zbekiston hududida ham qadimdan turli milliy o‘yinlar mavjud bo‘lib, ular yoshlarni chaqqonlikka, epchillikka, jasoratga va jamoaviylikka o‘rgatgan.

1. Milliy harakatli o‘yinlar tushunchasi va turlari

Milliy harakatli o‘yinlar – bu jismoniy faoliyatga asoslangan, xalq tomonidan yaratilgan va avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan o‘yinlardir. Ular ko‘pincha ochiq havoda, jamoa bo‘lib o‘ynaladi.

Milliy o‘yinlar quyidagi turlarga bo‘linadi:

- **Jismoniy kuch talab qiladigan o‘yinlar** (masalan: kurashga oid o‘yinlar)
- **Chaqqonlik va tezlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar**
- **Aql va topqirlikni talab qiluvchi o‘yinlar**
- **Jamoaviy o‘yinlar**

Mashhur o‘zbek milliy harakatli o‘yinlariga quyidagilar kiradi:

- “Chillak”
- “Oq terakmi, ko‘k terak”
- “Arqon tortish”
- “Quvlashmachoq”
- “Bekinmachoq”

2. Milliy o‘yinlarning jismoniy rivojlanishga ta’siri

Milliy harakatli o‘yinlar bolalar va yoshlarning jismoniy sog‘lom bo‘lib ulg‘ayishida katta ahamiyatga ega. Ular orqali:

- mushaklar rivojlanadi
- yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi
- nafas olish faoliyati yaxshilanadi
- umumiy chidamlilik oshadi

Masalan, “quvlashmachoq” o‘yini yugurish tezligini oshirsa, “arqon tortish” o‘yini kuch va chidamlilikni rivojlantiradi.

3. Tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati

Milliy o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy jihatdan ham muhimdir. Ular orqali:

- jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi
- do‘stlik va hamjihatlik mustahkamlanadi
- halollik va adolat hissi rivojlanadi
- milliy qadriyatlarga hurmat ortadi

Bolalar o‘yin jarayonida qoidaga rioya qilishni, yutqazishni qabul qilishni va g‘alabaga intilishni o‘rganadilar.

4. Milliy o‘yinlarning ma’naviy ahamiyati

Milliy harakatli o‘yinlar xalqning ma’naviy boyligini aks ettiradi. Ular orqali yosh avlod o‘z milliy ildizlarini anglaydi, ajdodlar merosiga hurmat bilan qaraydi.

Ayniqsa, o‘yinlarda ishlatiladigan so‘zlar, qo‘shiqlar va harakatlar milliy ruhni mustahkamlaydi. Bu esa globallashuv sharoitida milliy o‘zlikni saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi.

5. Zamonaviy ta’limda milliy o‘yinlardan foydalanish

Bugungi kunda maktab va bog‘chalarda milliy o‘yinlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Ular jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli va samarali qiladi.

O‘qituvchilar quyidagilarga e’tibor berishlari kerak:

- o‘yinlarni yoshga mos tanlash
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilish
- barcha bolalarni faol jalb qilish
- o‘yin orqali tarbiyaviy maqsadlarni amalga oshirish

Milliy o‘yinlarni darsdan tashqari tadbirlarda ham qo‘llash mumkin.

Xulosa

Milliy harakatli o‘yinlar yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta’minlaydi, balki ma’naviy, axloqiy va ijtimoiy tarbiyani ham shakllantiradi.

Shu sababli milliy o‘yinlarni saqlab qolish, rivojlantirish va ta’lim jarayoniga keng joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. Abdullayev A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
3. Usmonxo‘jayev T., Xo‘jayev F. *Harakatli o‘yinlar va ularni o‘qitish metodikasi*. – Toshkent, 2015.
4. Qodirov R. *O‘zbek xalq o‘yinlari*. – Toshkent: Fan, 2009.
5. Islomov Sh. *Bolalar jismoniy tarbiyasi*. – Toshkent, 2018.
6. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva, 2008.
7. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания*. – Москва, 2006.

8. Xalq og‘zaki ijodi namunalariga oid to‘plamlar (milliy o‘yinlar bo‘yicha).

Internet manbalari:

www.ziyonet.uz
www.edu.uz
www.lex.uz

KICHIK YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGI MAKTAB YOSHIDAGI

Aytjanov Salamat
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor-o’qituvchisi

Tayanch so’zlar: *Jismoniy tarbiya, harakat faolligi, tadqiqotlar, salomatlik va sport.*
Ключевые слова: *Физическое воспитание, физическая активность, исследования, здоровье и спорт.*
Keywords: *Physical education, physical activity, research, health, and sports.*

Dolzarbligi. Hozirgi vaqtda kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish muammosi dolzarb bo‘lib turibdi. Ushbu muammo o‘quvchilar orasida kasallanishning tahdidli o‘sishi tufayli ortib borayotgan harakat faoliyatining yetishmovchiligi tufayli yuzaga keladi [1]. Ushbu vaziyat zudlik bilan hal qilishni talab qiladi.

Agar adabiyotlarga murojaat qilsak, shuni ta’kidlash mumkinki, barcha taniqli pedagoglar har doim bevosita yoki bilvosita harakatni bolani har tomonlama, shu jumladan nutqiy rivojlantirishning eng muhim sharti va vositasi deb hisoblaganlar [2]. J.-J. Russo ham harakatni atrof olamni bilish vositasi sifatida yozgan edi. Uning ko‘rsatishicha, harakatlarsiz makon, zamon, shakl kabi tushunchalarni o‘zlashtirishni tasavvur qilib bo‘lmaydi. Jismoniy madaniyatning aqliy faoliyat uchun ahamiyati haqida mashhur pedagog K.D. Ushinskiy juda aniq fikr bildirgan [2].

Tadqiqotning maqsadi: boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy salomatligiga ta’sir etuvchi omil sifatida harakat faoliyatini tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti: boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya jarayoni.

Tadqiqot predmeti: kichik maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligi.

Asosiy usullar tadqiqotning maqsadi, obyekti va predmetini hisobga olgan holda: psixologik, pedagogik va metodik adabiyotlar tahlili, hujjatlar tahlili, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining faoliyati natijalari tahlili tanlandi.

Harakat faolligi - bu inson faoliyatining bir turi bo‘lib, unda skelet mushaklarida almashinuv jarayonlarining faollashuvi ularning qisqarishini va inson tanasi yoki uning qismlarining fazoda harakatlanishini ta’minlaydi.

Bolalarda eng ko‘p uchraydigan ko‘plab kasalliklarning oldini olish eng erta yoshdan boshlab sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish orqali mumkin [4; 5]. Bunda oila bevosita rol o‘ynaydi.

Harakat faolligi fiziologik jarayon sifatida har qanday tirik mavjudotga xosdir. Agar inson ongli ravishda yoki majburan kam harakatli hayot tarzini olib borsa, u past va aksincha, masalan, sportchida yuqori bo‘lishi mumkin. U har qanday turdagi mushak faoliyatini o‘z ichiga oladi [6]. Harakat faolligini shartli ravishda maxsus tashkil etilgan (majburiy) va spontan (ixtiyoriy) faollikka ajratish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonidagi faollik; ta’lim, ijtimoiy-foydali va mehnat faoliyatidagi jismoniy faollik farqlanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishda inson tanasidagi organlar va tizimlarning uzluksiz takomillashuvi sodir bo‘ladi [3; 6]. Jismoniy tarbiyaning salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta’siri asosan ana shundan iborat. O‘quvchilarning 40% harakat faolligi jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklari orqali amalga oshirilishi, qolgan 60% ni esa maktab o‘quvchisi

mustaqil ravishda, maktabdan keyin va dam olish kunlarida faol dam olish orqali amalga oshirishi isbotlangan. Biroq, aksariyat maktab o‘quvchilari dam olish kunlarini televizor qarshisida yotib yoki kompyuter qarshisida o‘tirib o‘tkazadilar, bu esa gipodinamiyaning rivojlanishiga olib keladi. Shu munosabat bilan, sinf rahbarlari darsdan tashqari jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish harakat faoliyatini tashkil etish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, ota-onalar bilan birgalikda turli xil sinfdan tashqari sog‘lomlashtirish va sport tadbirlarini o‘tkazish ishlarini tizimlashtirishlari kerak: salomatlik bilimdonlari viktorinalari, maktab spartakiadalari, salomatlik va sport kunlari, sayyohlik yurishlari va boshqalar. [2; 7].

Dastlabki bosqichda salomatlik, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida bolalarning jismoniy holatini kompleks baholash amalga oshirildi. Bolalarning salomatlik holatini o‘rganish individual tibbiy kartalarni tahlil qilish asosida amalga oshirildi: salomatlik guruhi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga ruxsat berish guruhi aniqlandi, surunkali kasalliklar va funksional og‘ishlar mavjudligi aniqlandi, rivojlanishning uyg‘unligi aniqlandi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi umumiy qabul qilingan testlar majmuasidan foydalangan holda pedagogik testlash jarayonida baholandi. Natijalar mintaqaviy me’yorlar bilan taqqoslangandan so‘ng, ikkala guruh ham ikkinchi kichik guruhga kiritildi - jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qo‘yiladigan asosiy guruhga ega bo‘lgan, o‘rtacha va o‘rtachadan past jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan birinchi va qisman ikkinchi salomatlik guruhidagi bolalar.

Harakat faolligini baholash umumiy va motor zichlikni hisoblash orqali amalga oshirildi.

Yurak qisqarishlari chastotasi (YUQCH) organizmning jismoniy yuklamaga reaksiyasining informativ ko‘rsatkichi bo‘lib, energiya sarfini xarakterlaydi. Jismoniy yuklamani bajarish jarayonida va tiklanish davrida yurak qisqarishlari chastotasining o‘zgarishiga qarab, mushak yuklamasining to‘g‘ri tanlanganligi va bola organizmining funksional imkoniyatlariga mos kelishini baholash mumkin. Bolalarning yuqori harakat faolligi bilan mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil etilganda, kirish qismining oxiriga kelib (2-3 daqiqa) puls chastotasi 140 zarba/daqiqaga yetishi kerak, bu dastlabki darajaga nisbatan (90-100 zarba/daqiqa) 40-50% ni tashkil qiladi. Mashg‘ulotning asosiy qismida puls chastotasi minutiga 140-180 zarba atrofida tebranib turishi, o‘rtacha tezlikda yugurish va harakatli o‘yinda maksimal darajaga yetishi kerak. Umumiy rivojlantiruvchi va asosiy harakatlar o‘tkazilganda puls 135-15 zarba/min chegarasida bo‘lishi kerak. Yakunlovchi qismda - 130-120 zarba/daq.gacha pasayadi. Shunday qilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish paytida puls chastotasi 35-45% ga, asosiy harakatlarda - 40-50% ga, yugurish va harakatli o‘yinda 80-100% ga oshishi mumkin, yakuniy qismda - 20-30% ga pasayadi; mashg‘ulotda o‘rtacha YUQS daqiqasiga 140-160 zarba oralig‘ida bo‘lishi kerak.

Shunday qilib, kichik maktab yoshidagi bolalarning rivojlanishi davomida sezilarli morfofunksional o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, vegetativ tizimlarning faoliyati takomillashib, organizmning yanada samarali energetikasini ta’minlaydi [2; 7]. Psixofiziologik funksiyalar ixtiyoriy bo‘lib qoladi, bolaning barcha harakatlari yanada ongli, maqsadga yo‘naltirilgan xarakter kasb etadi. Bolalarning adaptiv funksional imkoniyatlari ortadi. Biroq, bu o‘zgarishlarning barchasi o‘z-o‘zidan sodir bo‘lmaydi. Miyaning strukturaviy-funksional yetilishi faqat oliy psixik funksiyalarning rivojlanishi uchun zamin yaratadi, ularning shakllanishi esa o‘quv faoliyati jarayonida, pedagoglar va ota-onalar ta’sirida sodir bo‘ladi. Shuning uchun bolaning potensial imkoniyatlaridan foydalanib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv-bilish motivlari va ehtiyojlarini shakllantirish, ixtiyoriy diqqat, idrok, xotirani rivojlantirishga yordam beradigan maqsadli pedagogik ta’sir ko‘rsatish juda muhimdir. Ta’lim jarayonini tashkil etishda, bir tomondan, ta’limiy, tarbiyaviy vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladigan, ikkinchi tomondan, o‘quvchilar sog‘lig‘iga zarar yetkazilmaydigan, organizmning normal o‘sish va rivojlanish jarayoni, uning moslashuvchanlik imkoniyatlari kengayishi ta’minlanadigan jihatni topish zarur [2; 7].

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Банникова, Т.А. Физическое развитие и двигательная активность школьников Санкт-Петербурга / Т.А. Банникова, ВН. Утенко // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста. – Волгоград, 1994. – С. 6-10.

2. Бушева, Ж.И. Повышение двигательной активности младших школьников с учетом их морфофункциональных особенностей в условиях Среднего Приобья [Текст]: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.И. Бушева. – Сургут, 2004. – 212 с.

3. Верес, Н.А. Организация занятий физической культурой в специальном учебном отделении университета / Н.А. Верес; науч. рук. Е.Т. Кузнецова // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы XIV международной молодежной научно–практической конференции, Пинск, 3 апреля 2020 г.: в 3-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020. – Ч. 3. – С. 145-147.

4. Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой / Е.Т. Кузнецова, Н.В. Коляда // Актуальни питання впливу довкилля, физичного виховання та спорту на здоров’я людини: збирник материалив V Мижнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогичний университет; гол. ред. С.Г. Кушнирюк. – Бердянськ: БДПУ, 2021. – С. 35-39.

5. Малахаткина, Н.Д. Оздоровление детей – государственная проблема / Н.Д. Малахаткина // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 11-13.

6. Подберезская, Е. Уровень физической подготовленности учащихся Брестского областного кадетского училища / Е. Подберезская, Е. Кузнецова // Актуальни проблеми физичної культури и спорту в сучасному суспильстви: збірник наукових праць ИИ Всеукраїнської науково-практичної конференції з мижнародною участю, Житомир, 29 жовтня 2020 р. – 2020. – С. 106-109.

7. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Мочёнов, Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физ. культ., 2009. – 320 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА

Айтжанов Саламат
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Tayanch so’zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, korrelyatsiya, yosh futbolchilar, o‘rgatish.*
Ключевые слова: *Физическая подготовка, корреляция, юные футболисты, обучение.*
Keywords: *Physical training, correlation, young football players, training.*

Введение. Известно, что подготовка спортивного резерва в футболе – это целенаправленный и многолетний процесс, связанный с формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств и способностей, которые обеспечивают эффективную реализацию технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности [1; 2; 4; 8]. Не менее важен для эффективной подготовки юных футболистов подбор тренировочных средств, обеспечивающих обучение и совершенствование технических приемов игры и повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Также неоспоримо, что физическая подготовленность футболистов – один из ключевых факторов, влияющий на активность и эффективность командных, групповых, а также технико-тактических действий [3; 9].

Поэтому подготовка всесторонне развитых юных футболистов – это приоритет спортивных школ, готовящих пополнение группы олимпийского резерва. Однако сегодня в детско-юношеском футболе существуют проблемы в построении учебно-тренировочного процесса: часто не прослеживается динамика развития физических качеств; недостаточно отслеживается индивидуальный уровень технической и физической подготовленности с целью их развития; не просматривается рациональность тренировочных результатов [7].

Цель работы – определить рациональную структуру физической и функциональной подготовленности футболистов 13-14 лет на основе корреляционного анализа.

Результаты исследования.

Физическая подготовка футболистов может включать средства направленного развития отдельных качеств, а также сочетание в тренировочных упражнениях, которые используются для совершенствования владения мячом, взаимодействия игроков и т. д. Всесторонняя готовность

спортсменов позволит в условиях соревновательной деятельности использовать юному спортсмену потенциал своих возможностей. Однако А.Н. Бердникова [1], П.П. Колупанов [3] в тренировке футболистов на этапе предварительной базовой подготовки предлагают применять упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью. Важным в системе спортивной тренировки спортсменов является контроль разных сторон подготовленности [4].

Педагогическое наблюдение за уровнем физической готовности футболистов выявило следующие показатели их подготовленности (табл.1). Так, контроль таких физических качеств, как быстрота, сила, координационные способности у юных спортсменов оценивался на «удовлетворительно»: 75,00%; 87,00%; 84,37% соответственно. Оценки тестов 15-20 % футболистов по развитию одного из вышеназванных физических качеств подтверждают уровень ниже среднего.

Табл. 1. Характеристика физической подготовленности футболистов (n=32)

Физические качества	**Контрольные упражнения**	**Показатели** $\overline{X} \pm \sigma$	**Оценка,** %		
			Удовлетво-рительно	**Хорошо**	**Отлично**
Быстрота	Бег 30 м (с)	4,86±0,23	75,00	15,63	9,37
	Ведение мяча по прямой на расстояние 30 м, (с)	5,73±0,24	78,12	12,50	9,37
Сила	Прыжок в длину с места, (см)	167±22,91	87,50	6,25	6,25
	Удар по мячу на дальность (сумма) правой и левой ногой, (м)	56,24±6,72	65,62	15,63	18,75
Специальная выносливость	Челночный бег 7х50 м, (с)	73,04±5,13	84,37	15,63	---
	Бег 5х30 м с ведением мяча, (с)	31,04±2,80	71,87	18,75	9,37

Как известно, техническая подготовка является одной из составных частей процесса спортивной тренировки по футболу [5; 6]. Высокий уровень владения игроками техническим мастерством обуславливает успешное выступление команды во время соревнований.

При тестировании такого технического элемента, как ведение мяча по прямой на расстояние 30 м, средний показатель составил 5,73 с, максимальный результат – 5,32 с; 6,20 с – минимальный. Отличную оценку получили 3 человека, 4 – «хорошо» и 25 спортсменов имели удовлетворительный результат. Сравнивая полученные данные с научными [2; 7] можно отметить, что полученные результаты существенно выше. Это может быть обусловлено тем, что вариант теста который нами был выбран предусматривал зачисление только в том случае, когда начинающие футболисты сделали не менее 10 касаний во время выполнения ведения.

При оценивании контрольного норматива «бег 5х30 м с ведением мяча (с)», минимальный показатель составил 26,09 с, максимальный – 35,01 с, средний – 31,04 с. Отличную оценку получили 3 человека, 6 – «хорошо» и 23 спортсмена имели удовлетворительный результат.

При проведении теста «удар по мячу на дальность (м)» минимальный показатель составил 46 м, максимальный – 69 м, средний – 56,24 м. Отличную оценку получили 6 человек, 5 – «хорошо» и 21 спортсмен имели удовлетворительный результат.

Анализ коэффициентов корреляции указал, что определенное количество достоверных взаимосвязей у юных футболистов принадлежит показателям тестов ОФП, СФП и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (табл. 2).

Табл.2. Матрица коэффициентов корреляции показателей физической и функциональной подготовленности футболистов 13-14 лет (n=32)

Показатели		ОФП			СФП		
		Бег 30 м (с)	**Прыжок в длину с места (см)**	**Челночный бег 7х50 м (с)**	**Бег 30 м с ведением мяча (с)**	**Бег 5х30 м с ведением мяча (с)**	**Удар по мячу на дальность (сумма) правой и левой ногой (м)**
Масса тела		0,032	-0,004	-0,019	0,036	0,095	-0,047
Длина тела		-0,045	0,059	-0,095	-0,004	-0,002	0,061
ОГК	вдох	-0,036	-0,009	-0,048	0,016	0,054	-0,069
	выдох	-0,033	0,029	-0,093	0,016	0,047	-0,022
	пауза	-0,119	0,135	-0,200	-0,079	-0,075	0,091
	размах	-0,008	-0,176	0,212	-0,005	0,025	-0,204
Сила кисти	левой руки	0,023	0,009	0,028	0,077	0,093	-0,079
	правой руки	-0,004	-0,006	-0,002	0,048	0,086	-0,047
АД	систола	**0,300**	-0,208	0,146	**0,351**	0,251	-0,259
	диастола	**0,338**	-0,166	0,168	**0,345**	0,264	-0,253
ЧСС пок.		0,234	-0,079	0,074	0,256	0,091	-0,140
КРЭ		**0,291**	-0,171	0,133	**0,324**	0,191	-0,221
ИМТ		0,057	-0,008	-0,015	-0,012	0,087	-0,067
СИ		-0,004	-0,002	-0,022	0,042	0,066	-0,046
Индекс Руфье-Диксона		**0,572**	**-0,356**	**0,311**	**0,669**	**0,467**	**-0,389**
Индекс Руфье		0,240	-0,058	0,058	**0,333**	0,203	-0,123

Так, у юных футболистов определена достоверная взаимосвязь между следующими показателями: индексом Руфье и бегом на 30 м с ведением мяча (с) (r=0,333); индексом Руфье-Диксона и всеми проведенными тестами, контролирующими ОФП и СФП (r=0,311 – r=0,669); артериальным давлением и бегом на 30 м с ведением мяча (с) (r=0,300 – r=0,351); критерием резерва и экономизации ССС и бегом на 30 м (с) (r=0,291), бегом на 30 м с ведением мяча (с) (r=0,324). Следовательно, наиболее информативно значимыми показателями у футболистов являются показатели быстроты и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Выводы.

1. Анализ данных педагогического тестирования указывает на то, что у юных футболистов на момент проведения исследования уровень физической подготовленности не сформирован. Технические качества развивались у большинства благодаря периодическим и несистемным

воздействиям в предыдущем двигательном опыте. Кроме того, подтверждается наличие сложностей в определении перспективности спортсменов в спортивной специализации (амплуа) по показателям физической подготовленности на данном этапе подготовки.

2. Анализ коэффициентов корреляции указал на то, что определенное количество достоверных взаимосвязей у юных футболистов принадлежит показателям тестов ОФП, СФП и функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Бердникова А.Н. Индивидуализация физической подготовки футболистов 13–14 лет / А.Н. Бердникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 4. – С. 73–79.

2. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Р. Григорьян. – Краснодар, 2009. – 25 с.

3. Колупанов, П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / П.П. Колупанов. – Малаховка, 2010. – 23 с.

4. Концепция развития футбола в Республике долгосрочную перспективу до 2028 года. – Режим доступа : https://www.footbik.by/wp-content/uploads/2021/03/Koncepciya-razvitiya-futbola.pdf. – Дата доступа : 19.04.2022.

5. Кузнєцова, О.Т. Кореляційни взаємозв’язки показникив физичнои пидготовлености та морфофункционального стану студентив специального навчального виддилення / О.Т. Кузнєцова // Науковий часопис Национального педагогичного университету имени М.П. Драгоманова. Серия 15 : Науково-педагогични проблеми физичнои культури (физична культура и спорт) : зб. наук. праць. – Киив : Вид-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 7 (77) 16. – С. 32-37.

6. Кузнєцова, О.Т. Особливости структури физичнои пидготовлености та психофизиологичного стану студентив / О.Т. Кузнєцова // Висник Чернигивського национального педагогичного университету. Серия : Педагогични науки. Физичне виховання та спорт: науковий часопис. – 2016. – Вип. 139, т. 1. – С. 110-115.

7. Саскевич, А.П. Комплексный подход в физическом совершенствовании юных футболистов 10-14 лет / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский // От идеи – к инновации: материалы Юбилейной XX Республиканской научно-практической конференции, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина», г. Мозырь, 16 апреля 2013 г. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2013 г. – С. 248-249.

8. Хижевский, О.В. Основы начальной подготовки юных футболистов: монография / О.В. Хижевский, А.П. Саскевич. – Минск: БГПУ, 2018.

9. Khomitsevich, D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training / D. Khomitsevich // Слобожанський науково-спортивний висник : науково-теоретичний журнал. – 2021. – № 6 (86). – С. 71-74.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ 17–18 ЛЕТ

Айтжанов Саламат
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Tayanch so’zlar: *jismoniy sifatlar, raqobat, ko‘nikma va malakalar, o‘qitish, yuklamalar.*
Ключевые слова: *физических качества, конкуренции, умений и навыкы, обучение, нагрузки.*
Keywords: *physical qualities, competition, skills and abilities, training, loads.*

Введение. Стремительное развитие технико-тактического потенциала современных баскетболистов проявляется в ходе спортивных соревнований в виде усложнения моделей

организации игры, что диктуется проявлением предельных возможностей организма (морфо-функциональных показателей, уровня физической подготовленности, физических качеств).

Так, баскетболисты 17-18 лет уже обладают определённым арсеналом техники, необходимым уровнем развития физических качеств, с приоритетным направлением на специальную выносливость [2].

Комплексный характер подготовки приводит к результатам, которые подтверждают готовность успешно вступать в противоборства с баскетболистами, обладающими значимыми спортивными достижениями. В этой связи наличие конкуренции приводит к состязательной активности [2].

Материалы и методы. Прежде чем вступить в противоборство с соперником на площадке необходимо сформировать комплекс необходимых умений и навыков, доведенных до совершенства, которые механизм взаимодействия с партнерами по команде, на фоне преодоления сопротивления игроков команды.

Обеспечение превосходства в быстроте, выносливости, скорости принятия решения по сравнению с представителями других видов спорта наиболее отчетливо проявляется в баскетболе.

Результаты и их обсуждение. На современном этапе развития баскетбола изменились временные параметры владения мячом, когда необходимо выполнить двигательное действие за минимальный промежуток времени, применив при этом нестандартное решение, что указывает на определенный запас у игрока технических вариантов для овладения мячом или успешной атаки.

В этой связи недостаточная физическая подготовленность и малые познания техники, приводят к её «погрешностям», т.е. игроки неспособны выдержать нагрузки учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [2].

Важным критерием физической подготовленности юношей-баскетболистов является количество бросков из различных положений. Если брать статистику бросков и проанализировать её, то можно увидеть, что большее количество бросков выполняется с дальней и средней дистанции, примерно 67% из всех бросков - это наиболее сложные броски так, как выполняются они с сопротивлением игроков команды противника [2].

Интенсивность двигательных действий юношей-баскетболистов в конце игры заметно снижается, в связи с этим увеличивается количество ошибок при выполнении тактического ведения игры, которые появляются при передачах и бросках, резко снижается эффективность защитных действий. Поэтому тренер вынужден делать замены игроков, предпринимать какие-либо действия, для того чтобы дать игрокам возможность отдохнуть от высокого игрового темпа. Но зачастую эти действия не приносят ожидаемого результата.

Обучение броскам в баскетболе.

Проводилась следующая методика обучения:

1. Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.

2. В парах, без меча. И. П. – стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 – выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5 – 8 раз.

3. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5 – 8 раз.

4. И. П. – рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5 – 8 раз.

5. И. П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.

6. То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10 – 12 раз.

7. Тоже с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45о. Повторить по 10 раз с каждой стороны. Репозиторий ПолесГУ 188

8. В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.

9. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры (описание далее).

Общая последовательность обучения броскам в баскетболе:

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния с начало справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

Не маловажную роль в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, играет уровень психической подготовленности молодых баскетболистов по К. Леонгарду и типов акцентуации характера по А. Е. Личко [1].

Тренеры многих команд часто сталкиваются с такой проблемой, как боязнь игроков совершать какие-либо действия в противостоянии с командой противника, поэтому необходимо акцентировать внимание комплексное проявление физического, технического потенциала и психологическую устойчивость к сбивающим факторам.

Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса реализуются при помощи психологических тестов, которые в той или иной степени дают представление о построении модели «будущей» деятельности на баскетбольной площадке.

Выводы. Особенности учебно-тренировочного процесса баскетболистов 17-18 лет заключаются в том, что для роста спортивных результатов необходимо использование метрического метода оценки варианта биологического развития и развернутой соматодиагностики, с использованием изосомного и изохронного подходов [3], оперативное управление силовой подготовкой в спортивных играх предполагает системный контроль физиологических и биомеханических параметров, учет электрофизиологических характеристик нервно-мышечного аппарата.

Адаптация организма происходит неравномерно: в первую очередь к физическим нагрузкам, во вторую очередь, к психическим, так как индивидуальный подход в учебно-тренировочной деятельности зависит от личностных особенностей каждого юного спортсмена (конституциональная и интегративная антропология, аспекты физической подготовленности).

Выявлены ошибки, влияющие на технику броска: неправильное держание мяча (43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%); резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%).

Список использованных источников

1. Леонгард, К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. В. Лещинской. - М.: Эксмо, 2006. - 347 с. 2. Лосин, Б.Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: учебно-методическое пособие / Б. Е. Лосин; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2003

FUTBOL O‘YINIDA HOZIRGI TAKTIK SISTEMALAR VA ULARNI SHUG‘ULLANISH JARAYONIDA QO‘LLANISH USULLARI

Bekmuratov Manas Jamalatdinovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tatbiya va sport universiteti Nukus filiali «Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi stajyor-o’qituvchisi

Kalit so‘zlar: maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, futbol mashg‘ulotlari, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyati, reaktsiya tezligi, davriy tayyorgarlik, tiklanish jarayoni, funktsional nazorat

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, футбольная подготовка, гибкость, координация, скорость реакции, периодическая тренировка, процесс восстановления, функциональный контроль.

Keywords Special physical training, sports training, football training, flexibility, coordination, reaction speed, periodic training, recovery process, functional control

Kirish Taktik sistema – bu har bir o‘yinchining vazifalari va ularning futbol maydonidagi o‘rinlari belgilab qo‘yilgan holda jamoa bəlib əynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik sistemaning ozmi-kəpmi doimiy olomatlari bəlib, əyinchilarni joylashtirish va əyinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek əyinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya ərtasidagi kurash har qanday sport əyinlarining rivojlana borishiga təsir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xudi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag‘batlantirib boradi. O‘z taraqqiyotida eng o‘zgaruvchan individual taktikadir. Burama zarba berish, to‘p to‘xtatish, fint qilish singari texnik usullarning yangilari paydo bo‘lib, ular individual taktika vositalari bo‘lib qoladi. Bu erda taktik echimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o‘zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o‘tmay mudofaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo‘li ham topiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi taktik sistemalar va jamoa o‘yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati yaxshi balanslangan bo‘lsa, o‘yin juda qiziq o‘tadi. Biroq qaysidir bir murabbiy mudofada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantlarini ishlab chiqadi deylik. Ma`lum paytgacha mudofa hujumdan ustun kelib yuradi, vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik sistema o‘rniga boshqa progressiv bo‘lgan sistema vujudga keladi. Lekin individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bəlib tursada batamom o‘yin taraqqiyotiga bog‘liq bəlgan taktik sistemalar ancha vaqtda o‘zgaradi. Futbol sistemasining evolyutsiyasining davom etishida jamoalar jismonan qancha kuchli bo‘lmasin murabbiyning shu o‘yinga tayyorlab yaxshi, shu jamoaga qulay keladigan sistemani tanlab olsa jamoaga va shu jamoada o‘ynaydigan o‘yinchilarga raqib ustidan oson va qulay g‘alaba qozonish imkonini beradi. Sababi agarda raqib jamoa o‘yinchilari taktik-texnik va jismonan kuchli bo‘lsa, unda 1+4+3+3 sistemasi bo‘yicha futbolchilarni maydonga tushiradi, agarda taktik jismonan kuchsiz bo‘lsa 1+4+4+2 sistemasida o‘ynasa yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Futbolchilarni tayyorlashda faqat taktik sistemalar muvoffaqiyat olib kelmaydi. Sabab murabbiy futbolchilarni taktik-texnik, jismonan har xil uslublarda tayyorlab ushbu tayyorgarliklarning hammasini biriktirib, bir yaxshi jamoa qilib chiqarishi lozim keyin murabbiy tomondan qo‘yilgan sistema bo‘yicha o‘ynasa o‘yinchilarga qo‘yilgan vazifalarni yaxshi bajara oladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida kompleks yondashuv asosida bir qator ilmiy va amaliy usullardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish orqali ta’lim tizimidagi o‘rni va imkoniyatlari o‘rganildi. Kuzatish usuli yordamida jismoniy tarbiya darslarining an’anaviy va zamonaviy shakllari solishtirildi.

Taqqoslash va umumlashtirish usullari orqali turli yondashuvlarning samaradorligi aniqlanib, ularning afzallik va kamchiliklari tahlil qilindi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt texnologiyalarini qo‘llash bo‘yicha mavjud milliy va xorijiy tajribalar o‘rganildi hamda ular asosida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Amaliy tadqiqotlar jarayonida o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun zamonaviy raqamli qurilmalar – fitnes-trekerlar, aqlli sensorlar va mobil ilovalardan foydalanish usullari tahlil qilindi. Ushbu qurilmalar orqali olingan ma’lumotlar sun’iy intellekt algoritmlari yordamida qayta ishlanib, o‘quvchilarning jismoniy holati va rivojlanish darajasi baholandi.

Bundan tashqari, o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faoliyati tizimli ravishda kuzatilib, ularning natijalari dinamik tarzda solishtirildi. Olingan natijalar statistik va analitik usullar yordamida qayta ishlanib, tegishli ilmiy xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Futbol o‘yinida hozirgi taktik sistemalar va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash samaradorligini o‘rganish ilmiy tadqiqotni to‘g‘ri tashkil etishni talab qiladi. Quyida mazkur mavzu bo‘yicha tadqiqotni tashkil qilish usullari izchil matn ko‘rinishida bayon etilgan.

Avvalo, tadqiqotning maqsadi va vazifalari aniq belgilab olinadi. Asosiy maqsad – zamonaviy futbol taktik sistemalarini (masalan, 4-3-3, 4-2-3-1, 3-5-2) tahlil qilish hamda ularni mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llash usullarini ishlab chiqishdan iborat bo‘ladi. Shu bilan birga, tadqiqot

vazifalariga taktik modellarning nazariy asoslarini o‘rganish, amaliyotda qo‘llanilish darajasini baholash va mashg‘ulot jarayoni uchun uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish kiradi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli muhim ahamiyatga ega. Bu bosqichda futbol taktikasiga oid darsliklar, ilmiy maqolalar, murabbiylar tajribasi va xalqaro amaliyot o‘rganiladi. Adabiyotlar tahlili orqali hozirgi kunda eng samarali deb hisoblanayotgan taktik sistemalar va ularning xususiyatlari aniqlanadi.

Kuzatish usuli ham keng qo‘llaniladi. Unda professional va yoshlar jamoalari o‘yinlari kuzatilib, turli taktik sxemalarning amalda qanday ishlayotgani tahlil qilinadi. Kuzatish jarayonida jamoaning hujum va himoyadagi joylashuvi, o‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro harakatlar, tezkor qaror qabul qilish holatlari qayd etiladi.

Pedagogik tajriba (eksperiment) tadqiqotning asosiy usullaridan biri hisoblanadi. Unda futbolchilar ikki guruhga ajratiladi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida an`anaviy mashg‘ulotlar olib borilsa, tajriba guruhida esa zamonaviy taktik sistemalarga asoslangan maxsus mashqlar qo‘llaniladi. Ma`lum vaqt davomida mashg‘ulotlar o‘tkazilib, natijalar solishtiriladi.

Test va o‘lchov usullari orqali futbolchilarning jismoniy va taktik tayyorgarlik darajasi baholanadi. Masalan, o‘yin davomida to‘g‘ri joylashish, qaror qabul qilish tezligi, pas berish aniqligi va jamoaviy harakatlar samaradorligi kabi ko‘rsatkichlar o‘lchanadi.

So‘rovnoma va interv`yu usuli orqali murabbiylar va futbolchilarning fikrlari o‘rganiladi. Bu usul yordamida taktik sistemalarni qo‘llashdagi muammolar, qulayliklar va amaliy takliflar aniqlanadi.

Olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish orqali tadqiqotning ishonchliligi ta`minlanadi. Bu erda o‘rtacha qiymatlar, foiz ko‘rsatkichlari va taqqoslash usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot yakunida xulosa va amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ular futbol mashg‘ulotlarini takomillashtirish, zamonaviy taktik sistemalarni samarali joriy etish va futbolchilarning o‘yin sifatini oshirishga qaratilgan bo‘ladi.

Shu tariqa, mazkur mavzu bo‘yicha tadqiqotni tashkil etishda kompleks yondashuv – nazariy tahlil, amaliy kuzatish, eksperiment va statistik tahlil usullarining uyg‘unligi yuqori samaradorlikni ta`minlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, futbol o‘yinida hozirgi taktik sistemalarni o‘rganish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha tadqiqotni tashkil etish kompleks va tizimli yondashuvni talab qiladi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, pedagogik tajriba, test va so‘rovnoma usullaridan samarali foydalanish orqali zamonaviy taktik modellarning afzallik va kamchiliklari aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 4-3-3, 4-2-3-1, 3-5-2 kabi taktik sistemalarni maqsadli va bosqichma-bosqich mashg‘ulot jarayoniga joriy etish futbolchilarning taktik fikrlashi, jamoaviy harakatlari va o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar va o‘yin modellari orqali taktik bilimlarni amaliyotga tatbiq etish yuqori natijalar beradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida murabbiyning rolini to‘g‘ri tashkil etish, mashg‘ulot jarayonini individual va jamoaviy yondashuv asosida qurish muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Zamonaviy futbolda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy, balki taktik va psixologik tayyorgarlik ham uyg‘un ravishda rivojlantirilishi lozim.

Yakuniy natija sifatida aytish mumkinki, zamonaviy taktik sistemalarni ilmiy asosda o‘rganish va ularni mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri qo‘llash futbolchilarning umumiy mahorat darajasini oshirish, jamoa o‘yinini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi – “Futbol nazariyasi va metodikasi”. Toshkent, 2021.
2. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti – “Futbol (o‘quv qo‘llanma)”. Toshkent, 2020.
3. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti – “Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi”. Toshkent, 2019.
4. Jismoniy tarbiya va sport vazirligi – “Yosh futbolchilarni tayyorlash dasturi”. Toshkent, 2018.
5. O‘zbekiston milliy universiteti – “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. Toshkent, 2017.
6. O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi – “Murabbiylar uchun futbol darsligi”. Toshkent, 2022.

7. Farg‘ona davlat universiteti – “Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish”. Farg‘ona, 2021.

FUTBOL OYININDA TOP TEBIW USILLARIN JETILISTIRIWDIŃ METODIKALIQ USILLARI

Bekzanarov Manas Jamalatdinovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı sport oyınları teoriyası hám metodikası kafedrası stajyor oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: Individual kónlikpeler, Koordinaciya, Balans hám teńsalmaqlıq, ayaq penen islew texnikası, Taktikalıq háreketler, Oyın nátiyjeliligi, Jas futbolıshlar tayarlıǵı, Trenerler metodikası, Háreket anıqlıǵı, Reakciya tezligi.

Ключевые слова: Индивидуальные навыки, координация, равновесие и устойчивость, работа ног, тактические приемы, эффективность игры, подготовка молодых игроков, тренерские методики, точность движений, скорость реакции.

Keywords: Individual skills, coordination, balance and stability, footwork, tactics, game efficiency, training young players, coaching methods, precision of movement, reaction speed.

Kirisisw. Dárwazaǵa toptı jollawda «Tákirarlaw» metodı tiykarǵı usıl retinde qollanıladı. Top tebiwdi bir orınnan ekinshi orınǵa tebiwden baslaw kerek nıshananı almastırǵannan soń kelesi trenirovkalıq orınnan tebiwdi orınlaw talapqa muwapıq boladı. Tebiwdi orınlaw ushın dáslepki jaǵdaydı ózgertiw, sonday-aq hár qıylı baǵdarda domalap hám ushıp kiyatırǵan toplardı dárwazaǵa jollawdı, háreketsiz hám belgili bir orında turǵan toplardı tebiw anıqlıǵı bir qansha jaqsı bolǵannan keyin úyretiledi. Ádette, dárwazaǵa top tebiwler járiyma maydanı sırtınan orınlanadı, yaǵnıy 16-18 metrlerden. Egerde sportshı trenirovkada dárwazaǵa turaqlı túrde top kirgize almasa, 2-3 metr aldıǵa ilgerlep toptı tebedi, keyin dáslepki jaǵdayǵa qaytadı. 13-15 metr aralıqtan dárwazaǵa toptı jollaǵanda, tebiwdi barlıq kúsh penen orınlaw kerek. Bul dárwazaman tárepinen unamsız reakciya bolmawı ushın islenedi. Qarsı domalap kiyatırǵan toptı tebiw usılın hár qıylı qosımsha úskeneler járdeminde de orınlawǵa boladı. Máselen batut, diywal járdeminde. Oyın sharayatında komanda oyınshıları ekige bólinedi. Shınıǵıw maydan ortasında jaylasadı, ekinshi bólim maydannıń oń yamasa shep qanatında maydan orayınıń sızıǵınıń átirapında jaylasadı. Ortada jaylasqan oyınshı toptı qaptalǵa, sol jerdegi oyınshılar aldına yaǵnıy qaptal sızıq átirapına aldıǵa qaray jollawı menen, ekinshi bólim oyınshısı tez juwıradı, toptı basqarıp dárwaza sızıǵı tárepke ótip ortadan oyınshıǵa pásten toptı qaytaradı. Ortadaǵı oyınshı da topqa qaray pát alıp, qarsı domalap kiyatırǵan toptı dárwazaǵa tebedi. Dárwazaman tebilgen toptı qaytarıwǵa urınadı. Belgilengen toplar sanı boyınsha, ortadaǵı hám qaptaldaǵı, oyınshılar orın almasadı.

Izertlew maqseti. Jas futbolshılardı shınıǵıwlar top tebiw usılların jetilistiriwde úyretiwdiń zamanagóy usılların talqılaw hám futbolshılardıń háreketin esapqa alǵan halda shınıǵıw procesin jetilistiriw boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Aralas wazıypalar metodı toptıń ushıwı, traektoriya biyikligi hám ushıw uzaqlıǵınıń azmaz ózgeriwin kózde tutadı. Bir trenirovkalıq sabaqta tek eki aralas tapsırma beriledi.

Bul aralas yamasa uqsas eki tapsırma mınanday bolıwı múmkin.

Máselen toptı 20 hám 25 - 30 metrden tebiw usınıs etiledi. Dárwazaǵa top tebiwde baslanǵısh nıshanadan shetke ketiw 1-1,5 metrdi qurawı kerek. Bunda bir tapsırma tiykarǵı, al ekinshi qosımsha bolıwı kerek. Aytayıq tiykarǵı wazıypa 20 metrden tebiw, qosımsha 20 metrden. Bul jaǵdayda eki ret 20 - metrden tebiw, 1- ret 25 metrden toptı dárwazaǵa jollaw orınlanadı. Eki ret tiyqarǵı nıshanǵa yaǵnıy dárwazanıń belgilengen múyeshine, bir ret qálegen jerge tebiw ruhsat etiledi. Top tebiwdi jetilistiriwdi oyınshılar tek ǵana tebiwdiń anıqlıǵına kewil awdarıp qoymay, hár bir urılıwda kúsh salıw kólemin, háreket baǵdarın ózgertip tapsırmanı orınlawǵa urınıw talapqa muwapıq boladı. Dárwazaǵa toptı jollawda kóbinshe dárwazanıń qarama-qarsı eki múyeshi nıshana bolıp xızmet etedi. «Jaqınlastırılǵan tapsırmalar (wazıypalar)» metodikalıq ámeliy joqarıda kórsetilgen ámellerdi biriktirip mınalardı kózde tutadı. Ámellerdiń mazmunı sonnan ibarat, máselen dárwazaǵa úsh márte top tebiwden soń, dárhal top tebiwdiń kúshi, baǵdarı hám top tebiwdiń aralıǵı úlkeyedi. Basqasha islep bolǵannan keyin, top tebiwler

bastaģıday bolıp qaytalanadı. Egerde, dáslep, toptı dárwazaģa jollaw 16, 20, 25 metrden ornatılģan bolsa, oyınshı keyingi jaģdayda 18, 22, 30 metrlerden toptı dárwazaģa jollaw sırların úyreniwi kerek boladı. Bunnan soń dáslepki aralıqlarģa, yaģnıy 17, 20, 25 metrden top tebiwge ótedi.

Izertlew nátiyjeleri. Jas sportshılarda jedel ósiw fazasında bolıp, bul shınıģıwlarģa ayrıqsha qatnas jasawdı talap etedi. Bıraq bul top tebiwdi jetilistiriw usılı kóbinshe, top uzatıwlarda qollanıladı. Al dárwazaģa top jollawda bolsa bul ámeldiń paydalılıģı aytarlıq dárejede emes. Sebebi, hár qıylı baģdarda kiyatırģan toptı tebiw bir qansha qıyınshılıq tuwdıradı, al bul jaģdayda bolatuģın qátelikler futbolshılar texnikasına unamsız tásir jasaydı. Top tebiwdi jetilistiriwde jeke shuģıllanıwshılardı batut qasında ótkeriw waqtında, batut hám oyınshı arasındaģı qashıqlıq on metrden aspawı kerek bunda hár bir seriyada top tebiw kúshin ózgertiw usınıs etiledi. Máselen, bir seriyada top tebiw yarım kúsh penen orınlansa, ekinshide toptı tolıq kúsh penen tebiw, usı qálipte dárwazaģa da top tebiw usınıs etiledi. Toptı dárwazaģa jollawdı rawajlandırıwda top tebiw ádette 16,5-17 metrlerden orınlanadı. Bunda toptı 1-1,5 metr biyiklikte dárwazaģa jollaw maqsetke muwapıq boladı. Dárwazaģa top tebiwdi jetilistiriw «Ápiwayı qaytalaw» metodikalıq ámeliy járdeminde iske asırıladı. Tómende hápteler boyınsha dárwazaģa top tebiw usılın jetilistiriwde úlgi sxemasına toqtap ótemiz

1-hápte

1 - 2 kúnleri háreketsiz toptı tebiw.

3 - 4 kúnleri aldıdaģı domalap kiyatırģan toptı tebiw.

5 - 6 kúnleri qarsı domalap kiyatırģan toptı tebiw. Top tebiw dárwazamannıń oń qaptal múyeshine jollanadı.

2-hápte

Shuģıllanıw dawamında top tebiwler birinshi háptedegidey bolıp orınlanadı bıraq, onda bir ózgeshelik top tebiwler dárwazamannıń shep qaptalına toptı jollaw wazıypası qoyıladı. Shep ayaq penen tebiwde futbolshı qarama-qarsı tárepke toptı jollaydı. Solay etip hár bir shuģıllanıwda yamasa nıshana belgilengen bolıp esaplanadı., hám futbolshılardan usı eki nıshanaģa toptı jollaw talap etiledi.

3-hápte

Top aldıńģı háptede belgilengen nıshanaģa jollanadı, bıraq top tebiw hár qıylı baģdarda, ushıp kiyatırģan toplardı tebiw arqalı iske asırıladı.

4-hápte

Shuģıllanıwlar maqseti (wazıypası) aldın ózlestirgen top tebiwlerdi jetilistiriwdi baqlap barıw menen iske asırıw. Bunda baqlaw, yaģnıy futbolshılardıń dárwazaģa toptı tebiwin kontrollaw maqseti top tebiwdiń qaysı usılı ázzi ekenligin anıqlaw kózde tutıladı. Bul shuģıllanıwlarda futbolshılardıń toptı tebiw ornı úsh shuģıllanıwdan soń almastırılıwı kerek ekenligin umıtpaw usınıs etiledi. Álbette, top penen alıw gózlengen nıshana trener tárepinen belgilengen bolıwı yamasa futbolshılar ıqtıyarı boyınsha da tańlanıwı múmkin. Bıraq, bir shuģıllanıw dawamında nıshanalardıń ekiden kóp bolmawı júdá úlken áhmiyetke iye (shep hám oń ayaq ushın) shuģıllanıwlarda dawam ete otırıp top tebiwdiń anıqlıģın jetilistiriw processin toptı hawadan, qarama-qarsı hám qaptaldan ushıp kiyatırģan toplardı tebiw shınıģıwların kirgiziw menen qıyınlastırıp barıw kózde tutıladı. Egerde domalap yamasa ushıp kiyatırģan toplardı tebiwde anıqlıq tómenlep ketse, háreketsiz toplardı tebiwge qayta oralıw usınıs etiledi. Futbolshılar menen islesiwde toptı dárwazaģa jollaw usılların jeke yamasa kompleksli tárizde ótkeriletuģın shınıģıwlardıń kópshiliginen paydalanıwģa boladı. Shınıģıwlardı oyın sharayatlarına jaqınlastırıp ótkeriwde yaģnıy toptı dárwazaģa tebiwdi qıyınlastırılģan jaģdayda jetilistiriw ushın hár qıylı oyın shınıģıwları hám kombinaciyalar paydalanıladı.

Házirgi waqıtta futbol oyınınıń áhmiyetli ámelleriniń biri, bul húјimge tez ótiw bolıp esaplanadı, yaģnıy qorģanıwdan húјimge tez ótiw. Kópshilik bunday jaģdaylarda húјimge tek ģana 2-3 oyınshı qatnasadı. Sonlıqtan da artta hám qaptalda jaylasqan oyınshılardıń aktivligin arttırıw kerek boladı. Bul oyınshılardıń háreketleri óz-ara tıģız baylanısta bolıwı kózde tutıladı. YaģnIy olar oyındı alıp barıwda kelisilgen halda aktiv qatnasta bolıwı talap etiledi. Al bul bolsa, óz gezeginde barlıq oyınshılardıń birdey dárejede texnikalıq hám taktikalıq shınıģıwlardı tallap orınlap biliwin ańlatadı. Máselen, jaqsı pas beriw, yamasa aldıģa shıqqan húјimshiler qatarınan orın alıw. Bunnan basqa, oyınshılar húјimdi top aydawdı orın almasıp, tez start alıw hám basqa da hár qıylı jaģdaylardan dárwazaģa qáweter jasawdı biliwleri talap etiledi.

Paydalanǵan ádebiyatlar

1. Futbol. 1981-jıl. P.N. Kazakov «Oqıtıwshı» Tashkent.
2. N. A. Gafurov. «Futbol saldamlı oyın» (rus tilinde), Tashkent, «Medicina» baspası 1987-jıl.
3. Futbolshılardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵı. (rus tilinde) K. Grindler, X. Polke, X. Xemmo. Moskva, 1976-jıl, «FiS».
4. V. I. Kozlov, «Futbolshılardı tayarlaw», Moskva, «FiS», 1977-jıl.
5. «Sport hám háreketli oyınlar», Yu. I. Portnıx, (rus tilinde), «FiS», 1984-jıl.
6. N. Rogalnıy, E.G. Degl (rus tilinde), futbol jaslar ushın. «FiS»1971-jıl, Moskva.

TURLI YOSHDAGI TENNISCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Berdekeev Abubakir Abutalipovich
«Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi assistent o‘qituvchisi.
Ishanov Zamir 2-bosqish talabasi

Annotatsiya: Mazkur tezisda tennis sport turida jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, uning umumiy va maxsus turlari, shuningdek, turli yosh davrlarida tennischilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari tahlil etilgan. Tennisda yuqori natijalarga erishish uchun har bir bosqichda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: Tennis, jismoniy tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, yosh davrlari, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, sport texnikasi.

Аннотация: В данном тезисе проанализированы роль физической подготовки в теннисном виде спорта, его общие и специальные виды, а также особенности физического развития теннисистов в разные возрастные периоды. Обосновывается необходимость научной организации физической подготовки на каждом этапе для достижения высоких результатов в теннисе.

Ключевые слова: Теннис, физическая подготовка, общая подготовка, специальная подготовка, возрастные периоды, скорость, выносливость, координация, спортивная техника.

Annotation: This thesis analyzes the role of physical training in tennis, its general and special types, as well as the features of the physical development of tennis players in different age periods. To achieve high results in tennis, it is necessary to organize physical training on a scientific basis at each stage.

Key words: Tennis, physical training, general training, special training, age periods, speed, endurance, coordination, sports technique.

Kirish: Zamonaviy sport turlaridan biri bo‘lgan tennis insondan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlikni talab etadi. Ushbu sport turi nafaqat tezkorlik, aniqlik va muvozanatni, balki kuch, chidamlilik hamda chaqqonlikni uyg‘un rivojlantirishni taqozo etadi. Tennischining har bir harakati — to‘pni qabul qilish, zarba berish, maydon bo‘ylab tez harakatlanish — murakkab mushak faoliyatini, tezkor reaksiya va koordinatsiyani talab qiladi.

Shu boisdan, tennisda jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy rivojlanishida asosiy omil sifatida qaraladi. U sportchining texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini samarali amalga oshirish uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Tennischining jismoniy tayyorgarligi ikki asosiy yo‘nalishda ko‘rib chiqiladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy tayyorgarlik sportchining umumiy sog‘lomlik darajasini oshiradi, maxsus tayyorgarlik esa bevosita tennis o‘yiniga xos harakatlarni mukammallashtirishga qaratiladi. Bu ikki yo‘nalishning uyg‘unlashuvi tennischining sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Turli yoshdagi tennischilar uchun jismoniy tayyorgarlik jarayoni differensial yondashuv asosida olib borilishi kerak. Yosh sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish, o‘smirlik davrida kuch va tezlikni rivojlantirish, kattalarda esa yuklamalarni individuallashtirish muhim hisoblanadi.

Shu sababli, tennisda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda rejalashtirish, yosh xususiyatlarini inobatga olish va mashg‘ulot jarayonida samarali metodlardan foydalanish sportchining muvaffaqiyat garovi hisoblanadi.

Asosiy qism:

Tennis sportida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini qo‘llab-quvvatlovchi muhim tarkibiy qismdir. Tennischining o‘yin davomida muvaffaqiyatli harakat qilishi, zarba kuchi, tezkorligi va bardoshligi bevosita jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik — bu sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog‘lom fiziologik holatini ta’minlashga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimidir. UJTning asosiy maqsadi — kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni shakllantirishdir.

UJT mashg‘ulotlariga yugurish, suzish, gimnastika, sakrash mashqlari, cho‘zilish va umumiy kuchni oshiruvchi mashqlar kiradi. Ushbu tayyorgarlik sportchining mushak tizimini, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi hamda keyinchalik maxsus tayyorgarlik uchun fiziologik poydevor yaratadi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu tennis o‘yiniga xos bo‘lgan harakatlarni takomillashtiruvchi, texnik va taktik faoliyatni samarali bajarishga qaratilgan mashg‘ulotlar majmuidir.

MJT tarkibiga quyidagilar kiradi:

- To‘pga tez yetib borish uchun tezkorlik va tezlanish mashqlari;
- Yonlama harakatlarni (side-step, crossover-step) rivojlantiruvchi mashqlar;
- Portlovchi kuchni oshiruvchi sakrash mashqlari;
- Qo‘l mushaklari, yadro (core) va muvozanat mashqlari;
- Koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar (pliyometrika, stabilizatsiya mashqlari).

MJT orqali tennischi harakatlarning aniqligini, zarba kuchini va o‘yindagi barqarorlikni oshiradi.

3. Turli yoshdagi tennischilarning jismoniy tayyorgarligi

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi yosh xususiyatlariga qarab differensial yondashuv asosida tashkil qilinadi:

- 7–10 yosh (boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi): koordinatsiya, egiluvchanlik, harakat madaniyati va o‘yin orqali chaqqonlikni rivojlantirish.
- 11–14 yosh (rivojlanish bosqichi): asosiy jismoniy sifatlarni — kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirish, tennisga xos mashqlar ulushini oshirish.
- 15–18 yosh (sport ixtisoslashuvi bosqichi): portlovchi kuch, reaksiya tezligi va harakat samaradorligini oshirish.
- Kattalar (professional bosqich): yuklamalarni individuallashtirish, tiklanish jarayonlarini boshqarish va jarohatlarning oldini olish.

Har bir yosh davrida yuklama hajmi va intensivligi fiziologik imkoniyatlardan kelib chiqib belgilanadi.

4. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish omillari

- Periodizatsiya prinsipi: tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish bosqichlari ketma-ketligini ta’minlash.
- Murakkab mashg‘ulot tizimi: umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy uyg‘unligi.
- Funksional nazorat: sportchining yurak urish tezligi, kislorod sarfi, mushak faolligi kabi ko‘rsatkichlarni monitoring qilish.
- Innovatsion yondashuvlar: sport biotexnologiyasi, videoanaliz, GPS-monitoring kabi zamonaviy vositalardan foydalanish.

Xulosa: Tennis sportida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik va taktik mahoratini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tennischining muvaffaqiyati, birinchi navbatda, uning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, bu ikki yo‘nalishning uyg‘un rivojlanishi sport natijalarining barqarorligini ta’minlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog‘lom fiziologik holatini, mushak kuchi, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyasini oshiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tennisga xos harakatlar — tezlanish, to‘pga chiqish, zarba berish va maydonda joylashish kabi faoliyatlarni takomillashtiradi. Shu tarzda sportchi o‘yinda yuqori aniqlik, tezkorlik va barqarorlikka erishadi.

Turli yoshdagi tennischilarda jismoniy tayyorgarlik jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim. Yosh sportchilarda koordinatsiya va harakat madaniyatini shakllantirish, o‘smirlik davrida kuch va tezkorlikni rivojlantirish, professional bosqichda esa yuklamalarni individuallashtirish va tiklanish jarayonlarini boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy asosda tashkil etilgan, yoshga mos, uzluksiz va tizimli jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari tennisda yuksak sport natijalariga erishish, jarohatlarning oldini olish hamda sport faoliyatining barqarorligini ta’minlaydi.

Shu sababli, tennisda jismoniy tayyorgarlikka kompleks yondashuv, zamonaviy mashg‘ulot uslublaridan foydalanish va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish — muvaffaqiyatning eng muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. An athlete’s long term development “the integral preparation of the developing player” — F. Vilches (2015). Ushbu maqolada tennischi tayyorgarligida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning integral yondashuvi muhokama qilingan.

2. Strength & Conditioning for Tennis ‑ A 25 Year Journey — M. Kovacs (yil ko‘rsatilmagan). Tennis sportida kuch-va tayyorgarlik jarayonining 25 yil ichidagi rivojlanishi tahlil qilingan.

3. Effect of Exercise Training on Physical Fitness Among Young Tennis Players: A Systematic Review — Xiao W., Geok S.K., va boshqalar (2022). Yosh ten-nischilarda jismoniy tayyorgarlik mashqlarining ta’siri bo‘yicha sistematik ko‘rib chiqish.

4. A comprehensive review of training methods for physical demands in adolescent tennis players: a systematic review — Guo Y., Xie J., Dong G., Bao D. (2024). O‘smir ten-nischilarning jismoniy talablarini qondirish uchun turli tayyorgarlik usullari tahlil qilingan.

5. Effects of functional training on skill performance and movement quality among skilled youth male tennis players: A cluster randomized control trial — (2025). Yosh erkak ten-nischilarda funksional tayyorgarlikning texnik va harakat sifati ustidagi ta’siri.

PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TUSHUNCHASI VA MOHIYATINING TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH

Berdekeev Abubakir Abutalipovich
«Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi assistent o‘qituvchisi.
Madiyarov Ruslan 2-bosqich sirtqi ta’lim yo‘nalishi

Annotatsiya: Ushbu tezisda tennis sportida psixologik tayyorgarlik tushunchasi, uning mohiyati va tarkibiy qismlari tahlil qilinadi. Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa va trening jarayonida ruhiy barqarorligini oshirish, stress va asabiylikni boshqarish, diqqatni markazlashtirish hamda ichki motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan. Tezisda kognitiv, emotsional, motivatsion, hissiy-intellekt va sharoitga moslashuv jihatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, tennis sportchilari uchun psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari — o‘z-o‘zini tahlil qilish, vizualizatsiya, fokus mashqlari, SMART maqsadlar qo‘yish va amaliy simulyatsiya mashqlari — tavsiya etilgan. Tezis tennis sportidagi psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini ochib beradi va uni tizimli rivojlantirishning metodologiyasini taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: Tennis sporti, Psixologik tayyorgarlik, Stressni boshqarish, Motivatsiya, Diqqat va konsentratsiya, Hissiy-intellekt, Faoliyat samaradorligi.

Kirish: Tennis sporti yuqori tezlik, diqqatni boshqarish va ruhiy chidamlilikni talab qiluvchi individual sport turidir. Muvaffaqiyatga erishish faqat texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi, balki sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o‘ynaydi.

Psixologik tayyorgarlik — bu tennischi musobaqa va trening jarayonida ruhiy, hissiy va kognitiv jihatdan oldindan tayyorlanishi jarayonidir. U stressli vaziyatlarda barqaror bo‘lish, diqqatni asosiy vazifalarga yo‘naltirish, motivatsiyani kuchaytirish va faoliyat samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Tezisning maqsadi — tennis sportida psixologik tayyorgarlik tushunchasini aniqlash, uning tarkibiy qismlarini tahlil qilish va uni rivojlantirish usullarini o‘rganish. Vazifalari quyidagilar:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi va mohiyatini aniqlash;

2. Tennis sportidagi psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini ko‘rib chiqish;
3. Rivojlantirish usullari va metodlarini tahlil qilish;
4. Tennischi faoliyatining samaradorligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini aniqlash.

Asosiy bo‘lim:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi va mohiyati

Tennis sportida psixologik tayyorgarlik — bu sportchining o‘yin va trening jarayonida ruhiy barqarorligini saqlash, asabiylik va stressni boshqarish, diqqatni markazlashtirish va ichki motivatsiyani kuchaytirishga yo‘naltirilgan jarayon.

Tennis sportida psixologik tayyorgarlik ikki asosiy turga bo‘linadi:

- Umumiy psixologik tayyorgarlik — sportchining umumiy ruhiy chidamliligini, diqqat va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan.
- Maxsus psixologik tayyorgarlik — musobaqaga tayyorgarlik jarayonida o‘yinga moslashuvchanlikni oshirish, muhim punktlarda psixologik ustunlikni qo‘lga kiritishga yo‘naltirilgan.

2. Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari

1. Kognitiv tayyorgarlik

Strategiyalarni rejalashtirish, qaror qabul qilish va o‘yinda vaziyatni tahlil qilish.

2. Emotsional tayyorgarlik

Stress, asabiylik va qo‘rquvni boshqarish; o‘yinda barqaror hissiy holatni saqlash.

3. Motivatsion tayyorgarlik

Ichki motivni kuchaytirish, o‘z-o‘zini rag‘batlantirish va g‘alabaga intilishni oshirish.

4. Hissiy-intellekt tayyorgarligi

O‘z va raqibning his-tuyg‘ularini tushunish, o‘yinda hissiy holatni boshqarish.

5. Sharoitga moslashuv tayyorgarligi

Musobaqadagi kutilmagan holatlarga tez moslashish va qarorlarni tez qabul qilish.

3. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari

1. O‘z-o‘zini tahlil qilish

Kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, o‘yindagi xatolarni tahlil qilish.

2. Stressni boshqarish texnikalari

Nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, meditatsiya, ijobiy self-talk.

3. Diqqat va konsentratsiyani oshirish

Fokus mashqlari, murakkab vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish, o‘yindagi muhim punktlarga e’tibor qaratish.

4. Maqsadlar qo‘yish va rejalashtirish

SMART usuli: aniq, o‘lchab bo‘ladigan, amalga oshiriladigan, real va vaqt bilan cheklangan maqsadlar.

5. Simulyatsiya va amaliy mashqlar

O‘yin vaziyatlarini oldindan tasavvur qilish va amaliy rolli mashqlar orqali tayyorgarlikni mustahkamlash.

6. Sog‘lom turmush tarzi

Uyqu, ovqatlanish, jismoniy mashqlar va dam olishni tartibga solish.

Xulosa: Tennis sportida psixologik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiluvchi omil hisoblanadi. U diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik, ichki motivatsiya va hissiy barqarorlik orqali faoliyat samaradorligini oshiradi. Psixologik tayyorgarlikni tizimli rivojlantirish tennischi uchun yuqori natijalarga erishish va musobaqalarda ruhiy ustunlikni qo‘lga kiritish imkonini beradi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikning turli metodlari vizualizatsiya, fokus mashqlari, SMART maqsadlar va simulyatsiya mashqlari sportchining o‘yin sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Quyida “Tennis sportida psixologik tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni rivojlantirish” mavzusidagi tezisingiz uchun foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatini taklif etaman. Uni o‘z ilmiy ish uslubiga moslab kerakli formatga (APA, GOST yoki O‘zbekcha) o‘zgartirish imkoniga egasiz:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance, W. Timothy Gallwey, Random House, 1974.
2. Tennis Psychology: How To Build Mental Toughness In Tennis, James Ford, Amazon Digital Services LLC – Kdp, 2018.
3. Tennis Psychology, Harold Geist & Cecilia Martinez, Rowman & Littlefield Publishers (Bloomsbury), 1976.
4. Mental Training For Tennis: Using Sports Psychology and Eastern Spiritual Practices As Tennis Training, Roger Sam, Draft2Digital, LLC, 2013.
5. Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis, Brad Gilbert & Steve Jamison, Fireside, 1994.
6. The Tennis Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed on the Tennis Court, Danny Uribe Masep, 2024 (muhim sportchilar va murabbiylar uchun qo‘llanma).

GANDBOL MENEN SHUĠILLANIWSHI SPORTSHILARDIŃ OYIN PROCESINDEGI FUNKCIONAL KÓRSETKISHLERI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Sport oyınları teoriyası hám metodikası" kafedrası oqıtıwshısı.
Pirniyazov Buxarbay Turġanbaevich
e-mail: buxarbay.1989@mail.ru
Telefon nomeri: +998907345665
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Gandbol qánigeligi 2-kurs studenti Joldasbaev Raxat Kurbanbaevich

Annotaciya. Usı jumısta gandbol menen shuǵıllanıwshı sportshılardıń oyın procesindegi funkcional kórsetkishleri tallanadı. Sportshılardıń júrek-qan tamır sisteması iskerligi, maksimal kislorod tutınıwı (VO2max), shıdamlılıq dárejesi, tezlik, kúsh hám de organizmniń júklemege beyimlesiw ózgeshelikleri úyreniledi. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, gandbol joqarı intensivli sport túri bolıp, sportshılardan bir waqıttıń ózinde aerob hám anaerob imkaniyatlardıń rawajlanġan bolıwın talap etedi. Sonday-aq, funkcional tayarlıq dárejesin turaqlı qadaġalaw sportshılardıń fizikalıq jaġdayın jaqsılaw, jaraqatlanıw qáwpin azaytıw hám jarıs procesinde joqarı nátiyjelerge erisiwde áhmietli faktor esaplanadı. Alınġan maǵlıwmatlar trenerler tárepinen shınıǵıwlardı ilimiy tiykarda rejelestiriw hám de sportshılardıń oyın nátiyjeliligin arttırıwda ámeliy áhmiyetke iye.

Tayanish sózler: gandbol, sportshılar, funkcional kórsetkishler, fizikalıq tayarlıq, shidamlılıq, júrek uriw tezligi, VO2max, anaerob hám aerob imkaniyatlar, tezlik, kúsh, shınıǵıw procesi, oyın nátiyjeliligi.

Kirish. Zamonaviy sport turlarida, ayniqsa gandbolda, sportchilarning funksional tayyorgarligi yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Gandbol o‘yini yuqori harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilish, keskin yugurishlar, sakrashlar va kuchli jismoniy yuklamalar bilan tavsiflanadi. Shu sababli sportchilarning yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari hamda mushak faoliyatining imkoniyatlari o‘yin samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin jarayonida kuzatiladigan funksional ko‘rsatkichlar — yurak urish tezligi, maksimal kislorod iste’moli (VO_2max), chidamlilik, tezkorlik va tiklanish darajasi — sportchining jismoniy holatini baholashda asosiy mezonlar hisoblanadi. Ushbu ko‘rsatkichlarni muntazam nazorat qilish mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish hamda sportchilarning funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirishga yordam beradi. Mazkur mavzuni o‘rganish gandbolchilarning o‘yin paytidagi organizm faoliyatini chuqur tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish yo‘llarini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.
Quyida gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘yin jarayonidagi asosiy funksional ko‘rsatkichlari jadval ko‘rinishida berilgan:

Ko‘rsatkich	Mazmuni	Sportchi uchun ahamiyati

Yurak urish tezligi	O‘yin paytida yurakning bir daqiqadagi urish soni	Yuklama darajasini aniqlaydi va chidamlilikni baholaydi
VO_2max	Maksimal kislorod iste’moli	Aerob imkoniyatlarni va uzoq vaqt faol harakat qilish qobiliyatini ko‘rsatadi
Laktat darajasi	Qonda sut kislotasi miqdori	Anaerob yuklamaga moslashuvni baholaydi
Chidamlilik	Uzoq vaqt davomida samarali harakat qilish qobiliyati	O‘yin oxirigacha yuqori tempni saqlashga yordam beradi
Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka chiqish	Hujum va himoyada tez harakatlanishni ta’minlaydi
Kuch	Mushaklarning qarshilikni yenga olish qobiliyati	Kurashlar, sakrash va to‘p otishda muhim
Chaqqonlik	Harakatlarni tez va aniq o‘zgartira olish	Yo‘nalishni tez almashtirishda foydali
Tiklanish tezligi	Yuklamadan keyin organizmning normal holatga qaytishi	Keyingi harakatlarga tayyorlikni oshiradi

Tadqiqot maqsadi. Gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘yin jarayonidagi funksional ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasini baholash hamda sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi omillarni ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘yin jarayonidagi asosiy funksional ko‘rsatkichlarini aniqlash.
2. Sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini baholash.
3. VO_2max, chidamlilik, tezkorlik va kuch kabi jismoniy sifatlarning o‘yin samaradorligiga ta’sirini tahlil qilish.
4. O‘yin davomida yuzaga keladigan jismoniy yuklamalarga sportchilarning moslashuv darajasini o‘rganish.
5. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashg‘ulot usullarini aniqlash.
6. Olingan natijalar asosida sportchilarning funksional holatini yaxshilash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot jarayonida gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘yin paytidagi funksional holati tahlil qilinib, ularning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, o‘yin davomida sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati sezilarli darajada faollashadi, bu esa gandbolning yuqori intensivlikdagi sport turi ekanligini tasdiqlaydi. Natijalarga ko‘ra, funksional tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sportchilar o‘yin davomida harakat faolligini barqaror saqlab, texnik-taktik harakatlarni aniq va samarali bajarishlari kuzatildi. Ayniqsa, chidamlilik va tezkorlik darajasi yaxshi rivojlangan sportchilar hujumdan himoyaga tez o‘tish, keskin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda o‘yin tempini pasaytirmaslikda ustunlikka ega bo‘lishdi. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda tiklanish jarayonining sekinligi o‘yin oxiriga borib charchoqning ortishiga va harakat aniqligining pasayishiga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Bu holat mashg‘ulot jarayonida funksional tayyorgarlikni yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, sportchilarning funksional ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Natijada sportchilarning o‘yin samaradorligi ortadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati kengayadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘yin jarayonidagi funksional ko‘rsatkichlari (yurak urish tezligi, VO_2max, chidamlilik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik va tiklanish tezligi) ularning o‘yin samaradorligini belgilovchi muhim omillardir. O‘yin davomida yuqori intensivlik va tezkor o‘tishlar sportchilarning aerob va anaerob tizimlariga katta yuklama beradi, shuning uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar hujumdan

himoyaga tez o‘tish, to‘pni samarali nazorat qilish va o‘yin tempini pasaytirmaslik imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Tadqiqot shuningdek shuni ko‘rsatdiki, VO_2max va chidamlilik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar o‘yin davomida tezroq tiklanadi va uzoq vaqt davomida maksimal yuklamada ishlay oladi. Tezkorlik va chaqqonlik esa hujum va himoya vazifalarini samarali bajarıshda muhim ahamiyat kasb etadi. Kuch va mushaklar kuchi esa kurashlar, sakrashlar va to‘pni ushlashda sportchilarga ustunlik beradi.

Bundan tashqari, tiklanish tezligi past bo‘lgan sportchilarda o‘yin oxiriga kelib charchoq kuzatiladi, bu esa harakat aniqligi va qaror qabul qilish sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, murabbiylar uchun funksional ko‘rsatkichlarni muntazam nazorat qilish va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish muhim ahamiyatga ega.

Paydalanilgan ádebiyatlar dizimi:

1. Lyax V.I. Koordinatsionnix sposobnosti; diagnostika i razvitiye – M; TVG.Divizin., 2006—290s.

2. Sh.F.Tulaganov, A.Sh.Muminov, Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020

3. Sh.F.Tulaganov Pokazateli fizicheskoy podgotovlennosti gandbolistov molodejnoy sbornoy komandi Respubliki Uzbekistan, Sportivni igri, 2022. №2.

4. Mo‘minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda turli funksional holatlardan to‘pni darvoza burchaklaridagi nishonlarga otish aniqligini o‘quv yili davomida o‘zgarish dinamikasi // fan-cportga Uchrediteli: Uzbekskiy gosudarstvenniy universitet fizicheskoy kulturi i sporta. – №. 6. – S. 33-35.

5. A.Sh, Muminov, M. M. Roziboyev, and B. A. Azimkulov. "Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage." *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*. 2021.

6. Mo‘minov, A. Sh. "Sport pedagogik mahoratini oshirish." *Gandbol) o‘quv qo‘llanma–Toshkent: “Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti* 200 (2021).

7. Muminov A. Sh. Metodi uluchsheniya ekstrennoy meditsinskoy pomoщi pri politravme (sovremenniye aspekti) //Yevraziyskiy jurnal meditsinskix i yestestvennix nauk. – 2023. – T. 3. – №. 1 Part 1. – S. 152-155.

8. Mo‘minov A. Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.

9. Mo‘minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o‘zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.

10. Akbarov A., Allamuratov Sh. I., Ernazarov G. N. Korrelyatsiya mejdu antropometricheskimi parametrami i dvigatelnoy aktivnosti studentov nesportivnix fakultetov //Innovatsionniye texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuщyego pokoleniya. – 2020. – S. 207-210.

MALAKALI GANDBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali «Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi o‘qituvchisi. Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

e-mail: buxarbay.1989@mail.ru

Telefon raqami: +998907345665

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali gandbol iqtisosligi 2-kurs talabasi Joldasbayev Raxat Kurbanbayevich

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali uslubiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari va metodlari tahlil qilindi. Shuningdek, o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo‘llash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etishning ahamiyati asoslab berildi. Natijalar maxsus jismoniy tayyorgarlikni to‘g‘ri rejalashtirish sportchilarning musobaqa jarayonidagi harakat samaradorligini oshirishga, texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga hamda umumiy sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: malakali gandbolchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi, yuklama me’yorlash, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, musobaqa faoliyati, sport natijalari, individual yondashuv.

Аннотация: В данной статье освещена эффективная методика повышения специальной физической подготовки квалифицированных гандболистов. В ходе исследования были проанализированы средства и методы тренировок, направленные на развитие скоростных, силовых, выносливых, ловких и координационных способностей спортсменов. Также обоснована важность применения упражнений, приближенных к игровой деятельности, постепенного увеличения нагрузки и организации тренировок на основе индивидуального подхода. Результаты показывают, что правильное планирование специальной физической подготовки способствует повышению эффективности движений спортсменов в соревновательном процессе, улучшению технико-тактических показателей и устойчивому росту общих спортивных результатов.

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, специальная физическая подготовка, спортивные тренировки, скорость, сила, выносливость, ловкость, координация, методика тренировки, нормирование нагрузки, функциональная подготовка, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, спортивные результаты, индивидуальный подход.

Abstract: This article explores the effective methodology for improving the special physical preparedness of qualified handball players. The study analyzed the means and methods of training aimed at developing the speed, strength, endurance, agility, and coordination abilities of athletes. The importance of applying exercises similar to game activity, gradually increasing the load, and organizing training sessions based on an individual approach is also substantiated. The results show that the correct planning of special physical training contributes to increasing the effectiveness of athletes' movements in the competitive process, improving technical and tactical indicators, and steadily increasing overall sports results.

Keywords: qualified handball players, special physical training, sports training, speed, strength, endurance, agility, coordination, training methodology, load normalization, functional training, technical-tactical actions, competitive activity, sports results, individual approach.

Kirish: Hozirgi zamon gandbol sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat texnik-taktik mahoratiga, balki ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. O‘yin jarayonining yuqori sur’atda kechishi, tez-tez takrorlanadigan maksimal tezlikdagi harakatlar, kuchli to‘qnashuvlar, sakrashlar va aniq zarbalar malakali gandbolchilardan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida sportchilarning organizmini

musobaqa yuklamalariga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb hisoblanadi. Chunki noto‘g‘ri rejalashtirilgan yoki o‘yin faoliyatiga mos kelmaydigan mashg‘ulotlar sportchilarning harakat samaradorligini pasaytirishi, tez charchashiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, mashg‘ulotlarda gandbolga xos bo‘lgan tezkorlik, kuch-tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan uslubiy yondashuvlarni qo‘llash zarur. Mazkur ishda malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot uslubiyati, yuklamani me’yorlash, mashqlarni tanlash va ularni o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Olingan natijalar mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishda amaliy ahamiyatga ega bo‘lishi kutiladi.

Tadqiqot maqsadi: Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali mashg‘ulot uslubiyatini ishlab chiqish hamda uni amaliyotda qo‘llash orqali sportchilarning tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va harakat samaradorligini yaxshilashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya) darajasini aniqlash.
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashg‘ulot vositalari va usullarini tanlash hamda asoslash.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va me’yorlash yo‘llarini ishlab chiqish.
5. Taklif etilgan uslubiyatni amaliyotda sinovdan o‘tkazish va uning samaradorligini baholash.
6. Olingan natijalar asosida malakali gandbolchilarning mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi : Tadqiqot jarayonida malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot uslubiyati amaliy sinovdan o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar dasturi gandbol o‘yinining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilib, unda kuch-tezkorlik mashqlari, qisqa masofalarga yuqori tezlikda yugurish, sakrash mashqlari, yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan harakatlar hamda maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar keng qo‘llanildi. Mashg‘ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirib borildi va sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, taklif etilgan uslubiyatni muntazam qo‘llash sportchilarning jismoniy sifatlarida ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. Xususan, tezkorlik va kuch-tezkorlik ko‘rsatkichlari yaxshilandi, harakatlarni bajarish aniqligi va barqarorligi ortdi. Bundan tashqari, maxsus chidamlilikning rivojlanishi sportchilarga o‘yin davomida yuqori faollikni saqlab qolish hamda texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkonini berdi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda mashqlarni bevosita o‘yin faoliyatiga yaqin sharoitda tashkil etish muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda tiklanish jarayonlariga yetarli e’tibor qaratish va yuklamani ilmiy asosda me’yorlash sportchilarning ish qobiliyatini barqaror saqlashga yordam beradi. Natijalar shuni tasdiqlaydiki, maxsus yo‘naltirilgan mashg‘ulot uslubiyati malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning kuch, tezkorlik, kuch-tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini o‘zaro uyg‘unlikda rivojlantirish o‘yin faoliyatining samaradorligini oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo‘llash sportchilarning funksional tayyorgarligini mustahkamlab, ularning harakatlarga tez moslashish qobiliyatini yaxshilaydi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg‘ulot uslubiyati yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, ularni bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Bunday yondashuv sportchilarning ortiqcha charchashining oldini oladi,

mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi va uzoq muddat davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Shu bilan birga, individual yondashuvni qo‘llash har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va o‘yin ampluasini hisobga olish orqali yanada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi texnik-taktik harakatlarning sifatiga ham ijobiy ta’sir qiladi. Sportchilar o‘yin davomida tezroq qaror qabul qilish, harakatlarni aniq bajarısh va yuqori tempni uzoq vaqt saqlab turish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirib, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun mustahkam zamin yaratadi. Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy va ilmiy asoslangan mashg‘ulot uslubiyatini amaliyotga joriy etish sport tayyorgarligi tizimini yanada takomillashtiradi. Mazkur yondashuv murabbiylarga mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishda, sportchilarga esa o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishda muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Kelgusida bu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar mashg‘ulot jarayonini yanada optimallashtirishga va gandbol sportining rivojlanishiga ijobiy hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Lyax V.I. Koordinatsionnix sposobnosti; diagnostika i razvitiye – M; TVG.Divizin., 2006—290s.

2. Sh.F.Tulaganov, A.Sh.Muminov, Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020

3. Sh.F.Tulaganov Pokazateli fizicheskoy podgotovlennosti gandbolistov molodejnoy sbornoy komandi Respubliki Uzbekistan, Sportivni igri, 2022. №2.

4. Mo‘minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda turli funksional holatlardan to‘pni darvoza burchaklaridagi nishonlarga otish aniqligini o‘quv yili davomida o‘zgarish dinamikasi // fan-cportga Uchrediteli: Uzbekskiy gosudarstvenniy universitet fizicheskoy kulturi i sporta. – №. 6. – S. 33-35.

5. A.Sh, Muminov, M. M. Roziboyev, and B. A. Azimkulov. "Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage." *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*. 2021.

6. Mo‘minov, A. Sh. "Sport pedagogik mahoratini oshirish." *Gandbol) o‘quv qo‘llanma–Toshkent: “Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti* 200 (2021).

7. Muminov A. Sh. Metodi uluchsheniya ekstrennoy meditsinskoy pomoщi pri politravme (sovremenniye aspekti) //Yevraziyskiy jurnal meditsinskix i yestestvennix nauk. – 2023. – T. 3. – №. 1 Part 1. – S. 152-155.

8. Mo‘minov A. Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.

9. Mo‘minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o‘zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.

10. Akbarov A., Allamuratov Sh. I., Ernazarov G. N. Korrelyatsiya mejdu antropometricheskimi parametrami i dvigatelnoy aktivnosti studentov nesportivnix fakultetov //Innovatsionniye texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuщyego pokoleniya. – 2020. – S. 207-210.

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING DARVOZAGA TO‘P OTISH TEXNIKASINI TAHLIL QILISH YO ‘LLARI VA NAZORAT QILISH USLUBLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali «Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi o‘qituvchisi. Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

e-mail: buxarbay.1989@mail.ru

Telefon raqami: +998907345665

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali gandbol iqtisosligi 2-kurus talabasi Joldasbayev Raxat Kurbanbayevich

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish yo‘llari hamda ushbu jarayonni nazorat qilish uslublari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy gandbol musobaqalari jarayonida to‘p otishning texnik-taktik xususiyatlari, harakatlarning biomexanik asoslari va samaradorlik ko‘rsatkichlari o‘rganilgan. Darvozaga zarba berish aniqligi, tezligi, tayanch holati, sakrash texnikasi hamda qaror qabul qilish tezligining o‘yin natijasiga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, video tahlil, statistik ko‘rsatkichlar, test sinovlari va mashg‘ulot jarayonida nazorat olib borishning samarali uslublari ko‘rsatib berilgan. Olingan natijalar yuqori malakali gandbolchilarning texnik mahoratini oshirish, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va musobaqa samaradorligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar. Yuqori malakali gandbolchilar, darvozaga to‘p otish, zarba texnikasi, texnik-taktik harakatlar, zarba aniqligi, biomexanik tahlil, video tahlil, musobaqa faoliyati, nazorat uslublari, mashg‘ulot jarayoni.

Аннотация. В данной статье освещены пути анализа техники бросков высококвалифицированных гандболистов в ворота, а также методы контроля этого процесса. В исследовании изучены технико-тактические особенности броска мяча в процессе современных соревнований по гандболу, биомеханические основы движений и показатели эффективности. Проанализировано влияние точности, скорости, опорной позиции, техники прыжка и скорости принятия решений на результат игры. Также показаны видеоанализ, статистические показатели, тестовые испытания и эффективные методы контроля в процессе обучения. Полученные результаты имеют важное значение для повышения технического мастерства высококвалифицированных гандболистов, совершенствования тренировочного процесса и повышения эффективности соревнований.

Ключевые слова. Высококвалифицированные гандболисты, броски в ворота, техника удара, технико-тактические действия, точность удара, биомеханический анализ, видеоанализ, соревновательная деятельность, методы контроля, тренировочный процесс.

Abstract. This article highlights the ways to analyze the technique of high-level handball players' throws into the net, as well as methods for controlling this process. The study examined the technical and tactical features of throwing the ball during modern handball competitions, the biomechanical basis of movements, and performance indicators. The influence of accuracy, speed, support position, jumping technique, and decision-making speed on the game result was analyzed. Video analysis, statistical indicators, test trials, and effective control methods in the learning process are also shown. The obtained results are important for improving the technical skills of highly qualified handball players, improving the training process, and increasing the effectiveness of competitions.

Keywords. Highly qualified handball players, throws at the goal, striking technique, technical-tactical actions, striking accuracy, biomechanical analysis, video analysis, competitive activity, control methods, training process.

Kirish. Hozirgi zamonaviy gandbol sportida musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri — bu darvozaga to‘p otish harakatlarining aniqligi va samaradorligidir. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, ayniqsa hujum jarayonida bajariladigan zarbalar sifati jamoaning g‘alabaga erishishida muhim o‘rin egallaydi. Shu bois darvozaga to‘p otish texnikasini chuqur

tahlil qilish va uni nazorat qilish uslublarini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda gandbol musobaqalarida o‘yin sur’atining tezlashuvi, qarshi jamoa himoyasining murakkablashuvi va darvozabonlar mahoratining ortib borishi hujumchilardan yuqori darajadagi texnik aniqlik, tezkor qaror qabul qilish hamda harakatlarning mukammal muvofiqligini talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, zarba berish jarayonining biomexanik xususiyatlarini, texnik elementlar ketma-ketligini hamda zarba samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni ilmiy asosda o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotda yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish yo‘llari, zamonaviy nazorat uslublari hamda ularni mashg‘ulot va musobaqa jarayonida qo‘llash masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalari gandbolchilarning individual texnik mahoratini oshirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va musobaqa samaradorligini yuqori darajaga ko‘tarishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish, zarba samaradorligiga ta’sir etuvchi texnik va biomexanik omillarni aniqlash hamda mashg‘ulot va musobaqa jarayonida ushbu harakatlarni nazorat qilishning samarali uslublarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasining asosiy tarkibiy elementlarini tahlil qilish;

- darvozaga zarba berishda aniqlik, tezlik va samaradorlik ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- to‘p otish jarayonining biomexanik xususiyatlarini o‘rganish;
- musobaqa sharoitida bajariladigan zarbalarning texnik-taktik samaradorligini baholash;
- to‘p otish texnikasini nazorat qilishda qo‘llaniladigan zamonaviy uslublarni aniqlash va tahlil qilish;
- mashg‘ulot jarayonida zarba texnikasini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasi musobaqa va mashg‘ulot sharoitida kompleks tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, zarba samaradorligi asosan tayanch holatining barqarorligi, sakrash balandligi, tananing aylanish tezligi hamda qo‘l harakatlarining muvofiqligiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, zarba berishning yakuniy fazasida bilak va kaft harakatlarining to‘g‘ri bajarilishi to‘pning uchish aniqligi va tezligini sezilarli darajada oshiradi.

Musobaqa tahlili natijalariga ko‘ra, yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan zarbalar ko‘pincha tezkor hujumlar va raqib himoyasi to‘liq shakllanmagan vaziyatlarda amalga oshirilgani aniqlandi. Shu bilan birga, pozitsion hujum jarayonida bajarilgan zarbalarda texnik xatolar sonining ortishi kuzatildi. Bu holat o‘yinchilardan yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Video tahlil va statistik ma’lumotlar asosida o‘yinchilarning individual texnik kamchiliklari aniqlanib, zarba aniqligiga salbiy ta’sir etuvchi omillar belgilandi. Nazorat testlari natijalari mashg‘ulot jarayonida maqsadli va tizimli nazorat uslublarini qo‘llash zarba texnikasining barqarorligini oshirishga xizmat qilishini tasdiqladi.

Muhokama jarayonida aniqlangan natijalar mavjud ilmiy tadqiqotlar bilan taqqoslanib, yuqori malakali gandbolchilar tayyorgarligida darvozaga to‘p otish texnikasini muntazam tahlil qilish va nazorat qilish zarurligi asoslab berildi. Olingan xulosalar mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirish va musobaqa samaradorligini oshirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasi o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zarba aniqligi va natijadorligi texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi, biomexanik muvofiqlik hamda o‘yinchining funksional va psixofiziologik tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir.

O‘tkazilgan tahlillar asosida mashg‘ulot va musobaqa jarayonida darvozaga to‘p otish texnikasini tizimli ravishda nazorat qilish zaruriyati aniqlandi. Video tahlil, statistik ko‘rsatkichlar va maxsus testlardan foydalanish texnik kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etishga imkon beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali gandbolchilar tayyorgarligida zarba texnikasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar mashg‘ulot samaradorligini oshirish,

musobaqa natijalarini yaxshilash hamda sportchilarning individual mahoratini yuqori darajaga ko‘tarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Platonov V.N. **Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi.** — Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. **Sport mashg‘ulotlari nazariyasining asoslari.** — Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
3. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. **Sportchilar kuch tayyorgarligining ilmiy asoslari.** — Moskva, 2018.
4. Назаренко Л.Д. **Гандбол: техника, тактика, методика обучения.** — Москва: Советский спорт, 2016.
5. Rogulj N., Vuleta D. **Handball: Technical and Tactical Performance Analysis.** — Zagreb, 2013.
6. Saavedra J.M., et al. **Biomechanical analysis of team handball throwing.** — Journal of Sports Sciences, 2018.
7. Gorostiaga E.M. **Physiological demands of elite handball players.** — Sports Medicine, 2017.
8. Федерация гандбола. **Zamonaviy gandbol qoidalari va metodik tavsiyalar.** — IHF nashri, 2022.
9. Karimov A.A. **Yuqori malakali sportchilar texnik tayyorgarligini baholash usullari.** — Toshkent: O‘zDJTI, 2020.
10. Usmonov F.U. **Gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish.** — Toshkent, 2019.

JAS FUTBOLSHILARDIŃ TOP TEBIWDE ARNAWLI FIZIKALIQ TAYARLIĠIN JETILISTIRIW JOLLARI

Allambergenov Niyetǵaliy Nurgabilovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı «Sport oyınları teoriyası hám metodikası» kafedrası stajyor-oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: arnawlı fizikalıq tayarlıq, sport tayarlıǵı, futbol shınıǵıwları, iyiliwsheńlik, koordinatsiya qábileti, reaktsiya tezligi, dáwirli tayarlıq, tikleniw procesi, funkcional baqlaw.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, футбольная подготовка, гибкость, координация, скорость реакции, периодическая тренировка, процесс восстановления, функциональный контроль.

Keywords Special physical training, sports training, football training, flexibility, coordination, reaction speed, periodic training, recovery process, functional control

Annotatsiya. Maqalada joqarı dárejeli futbolshılardıń dárwazaǵa yaki komandalasına toptı jetkeriw hám toptı tebiw texnikaları, fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw menen bir qatarda tayarlıq dáwirinde ótkeriletuǵın sharshaw, shıdamlılıq, iykemlilik qásiyetlerin jetilistiriw haqqında sóz etilgen. Sonday aq statistikalıq kórsetkishlerge tayanatuǵın bolsaq test sınawları hám shınıǵıw procesinde baqlaw alıp barıwdıń jetekshi usılları kórsetip berilgen. Alınǵan nátiyjeler joqarı dárejeli futbolshılardıń texnikalıq sheberligin asırıw, shınıǵıw procesin shólkemlestiriw hám fizikalıq tayarlıqlardıń iskerligin jaqsılawda arnawlı áhmiyetke iye.

Kirisiw. Futbolda top tebiw eki usılda orınlanadı tuwrı tebiw hám toptı aylandırıp tebiw. Bul tebiw usılları ulıwma maydandaǵı oyınshılardıń hámmesi ushın tán nárse, demek usı usıllardı dárwazaǵa jollaw waqtında da paydalanıwǵa boladı. Bıraq, toptı soqqı yamasa tebiwdi orınlawda, toptıń ushıw traektoriyası esapqa alınıwı kerek. Toptı tuwrı tebiw ámelin orınlaǵanda toptıń ushıw baǵdarı, toptıń awırlıq orayı yamasa onıń jaqınnan ótiwi zárúr.

Izertlew maqseti. Futbol oyınında arnawlı fizikalıq tayarlıqtı is júzinde joqarıda kórsetilgen barlıq usıllar menen toptı durıs tebiwdi oorınlaw sonıń menen qatar ayaq júziniń sırtqı bólimi menen toptı tebiwdi yaǵnıy ulıwma fizikalıq tayarlıq arkalı nátiyjeli usıllarǵa jetilisiw.

Izertlew nátiyjeleri. Aylanba top yamasa toptı aylandırıp tebiwdi orınlaw ayaqtıń sırtqı tárepi menen jaqsı orınlaw. Toptı tuwrı tebiwde, toptıń ushıw traektoriyasın, kúsh túsiw yamasa soqqı beriliw ornına baylanıstırıw. Soqqı beriliw ornı gorizontal tegislik boylap, toptıń orta bólimine tuwrı kelse, onda top tuwrı jóneliste pásten ushırıw. Egerde soqqı beriw ornı gorizontal oraydan tómende bolsa, toptıń shıǵıw múyeshi ózgeredi. Toptıń ushıw traektoriyası toptı aylandırıp tebiwdi orınlaǵanda bir qansha ózgerisler júzege keledi. Tebiwdiń baǵdarı toptıń awırlıq orayı noqatınan ótpeydi. Bul jaǵday toptıń bir qansha ushıwına alıp keledi. Tayarlıq fazasınıń maqseti qoyılǵan wazıypanıń tiykarǵı tiykarǵı fazada sheshiliwi ushın unamlı sharayatlar jaratıw bolıp tabıladı. Bunday sharayatlarǵa optimal dáslepki jaǵdaydıń tańlap alınıwı, zárúr inerciyanı jaratıw hám t.b. kiredi. Tiykarǵı fazada berilgen texnikalıq ámeldiń háreket wazıypasınıń orınlanıwı iske asadı. Juwmaqlawshı faza, kelesi ámellerdi orınlaw ushın zárúr bolǵan dáslepki jaǵdaydı oyınshı tárepinen iyeleniwi menen sıpatlanadı. Qálegen ámeldiń iske asıwınıń texnikalıq kórinisin qaray otırıp, bar bolǵan standartlarǵa berilgen ámeldiń modellik sıpatlamalarǵa sáykes orınlanıwına súyeniw kerek. Biraq, kópshilik futbolshılarda texnikanıń individuallasqanı kózge túsedi. İndividuallasqanlıq degende texnikanıń standart tiykarın saqlaǵan halda, texnikanıń detallarınıń ózgeriwi túsiniledi. İndividual texnikanıń qáliplesiwine járdem beriwshi faktorlardıń ishinde ekewi ayrıqsha kórsetiledi:

1) Shuǵıllanıwshılardıń dene dúzilisiniń ayrıqsha ózgesheligi (dene hám onıń aǵzalarınıń uzınlıǵı); 2) sportshılardıń hár qıylı funktsional múmkinshilikleri (bir yaki bir neshshe háreket sapaları rawajlanıwınıń bir qansha joqarı dárejesi).

Oyınshılar sheberliginiń artıwı menen texnikalıq individuallasıwı turaqlı sıpatqa iye boladı. Bunday jaǵdayda futbolshınıń belgili bir stilge iye bolǵanlıǵı haqqında aytıwǵa boladı. Oyındı óz betinshe (stil) alıp barıw tek ǵana ayırım futbolshılarǵa emes, al, komandalar, mámleketler, kontinentlerge de tán nárse.

Joqarıda aytıp ótilgenindey, futboldı oyın ámelleriniń orınlanıw texnikası shuǵıllanıwshılardıń tiykarǵı fizikalıq sapalarınıń rawajlanıw dárejesi, maydanda payda bolǵan sharayattı tez bahalay alıw hám dárhal, sonday-ak, taktikalıq jaqtan durıs háreketler menen juwap bere alıw uqıplıǵı menen tıǵız baylanıslı boladı.

Usı usıl menen tebiw oqıw-shınıǵıwlarında hár bir juplasıp islewshiler arasında belgili aralıqtan top jetkeriwler orınlanadı. Keyin oyın shınıǵıwları, onnan soń tikkeley dárwazaǵa toptı jollaw arqalı bekkemlenedi.

Bul tebiw usılı qálegen aralıqtan dárwazanı nıshanǵa alıwda qollanıladı. Tebiwdi orınlawda top hám nıshanǵa 45^0 múyesh payda etip juwırıladı. Múmkin bolǵan shetleniwler 10^0-40^0 qa deyin. Bul tebiw usılında tebiwshi ayaqtıń arqa tartılıwı maksimal dárejege jaqın boladı. Dizede sál búgilgen tayanısh ayaqtıń astınıń sırtqı tárepi jerge qoyıladı. Gewde tayanısh ayaqqa qaray sál-pál awadı. Tebiw háreketi sandı búgiwden baslanıp, baltırdı keskin jazıp (tuwrılap) jiberiw menen tamamlanadı. Ayaq ushı páske qaratılǵan. Bul tebiw usılı trenirovkalarda jariyma topların orınlaw, dárwazanı aldap tebiw shınıǵıwlarında úyreniledi. Ayaq tebiwiniń orta bólimi menen tebiwdi orınlaw texnikası, ayaq júziniń ishki tárepi menen tebiwge usap ketedi, bıraq, orınlaw shártleri azlı-kemli parq etedi. Tayanısh ayaqtıń tabanı toptıń qasına qoyıladı, bunda top penen ayaq teńlesedi. Tebiw háreketi dawamında top tayanısh ayaq halınan tebiledi. Top penen ayaqtıń jantasıw halı úlken ekenligi tebiwdi anaǵurlım anıq orınlawǵa múmkinshilik beredi. Juwırıp keliw, ayaqtı artqa tartıw hám tebiw bir tegislikte orınlanǵanlıǵı ushın háreket sisteması únemlik jaǵınan kerekliginshe isletiledi hámde basqa usıllarǵa qaraǵanda kóbirek kúsh penen tebiledi. Bul tebiw usılı júdá kúshli tebiwge hám dárwazaǵa toptı jollawda eń paydalı usıllardıń biri bolıp esaplanadı.

Ayaq júziniń sırtqı bólimi menen tebiw aylandırıp tebiw waqtında kóp qollanıladı. Bul usıl trenirovkalarda jaqsılap úyrenilse, oyın waqtında júdá jaqsı payda beriw itimallıǵına iye. Ayaqtıń ishki tárepi menen orınlanatuǵın tebiw usılına uqsas bul tebiw usılı arnawlı diywaldı aldap tebiwde qollanıladı. Ayaqtıń ushı menen tebiw kútilmegende, tayarlıq kórmey atırıp-aq dárwazaǵa tebiw kerek bolǵanında qollanıladı. Járiyma maydan ishinde yamasa qálegen dárwazaǵa qashıq emes aralıqta dárwazaman kútpegende bul usıldı orınlaw, dárwazaman hám qorǵanıwshılardı bir qansha qıyın jaǵdayda qaldıradı.

Hárektsiz toptı trenirovkalarda úyretiwde: juwırıp keliw, tayanısh ayaqtıń qoyılıwı hám tebiwdi orınlawdı atqarıwǵa kewil bólinedi. Sportshılar bul tebiw usılın óz-ara juplasıp orınlaydı. Birinshi sportshı tebiwdi orınlaǵannan keyin, ekinshi sportshı onı toqtatadı, keyinge sheginip juwırıp kelip birinshige qaray qayta jiberedi. Usıl bir qansha bekkemlengennen soń dárwazaǵa tebiw arqalı úyreniledi. Háreketsiz toptı dárwzaǵa jollaw kóbinshe járiyma tobın tebiwde qollanıladı. Toptı tebiw toptıń kese kósher sızıǵına juwırıp keliwden baslanadı.

Tayanısh ayaq, dize buwınında sál búgilip toptan 4-10 sm qashıqlıqta qoyıladı, awırlıq orayı tayanısh ayaǵına awısadı. Tebiwshi ayaq jedel artqa tartıladı, ayaq ushı tómenge qaratılǵan. Gewde aldıǵa eńkeyińkiregen jaǵdayında bolıp, tebiw toptıń orayına beriledi. Tebiwdi orınlaǵannan soń, tebiwshi ayaq háreketi nıshanǵa qaray baǵdarın dawam etedi. Bul tebiw usılı járiymadan top tebiwde, sonday-aq múyeshten top tebiwde orınlanadı.

Domalap kiyatırǵan toptı tebiwdi orınlawda, tebiw usıllarınıń barlıǵı qollanıladı. Bul tebiw usılındaǵı texnikalıq háreketler háreketsiz toptı tebiwdegi háreketlerden parq qılmaydı. Tiykarǵı wazıypa, oyınshınıń óz háreketi tezligin top háreketi baǵdarı hám tezligi menen sáykeslendirip alıwdan ibarat. Toptıń háreket baǵdarları tiykarınan: oyınshıdan shetke ketip qalıw, oyınshınıń qasınan ótip ketiwi, qaptalınan (oń hám shep) ótip ketiwi múmkin. Tayanısh ayaqtı jerge qoyıw yaǵnıy kishi fazanı orınlawdıń ózgeshelikleri joqarıda kórsetilgen baǵdarlarǵa qaray belgilenedi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI

1. Futbol. 1981-jıl. P.N. Kazakov «Oqıtıwshı» Tashkent.
2. N. A. Gafurov. «Futbol saldamlı oyın» (rus tilinde), Tashkent, «Medicina» baspası 1987-jıl.
3. Futbolshılardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵı. (rus tilinde) K. Grindler, X. Polke, X. Xemmo. Moskva, 1976-jıl, «FiS».
4. V. I. Kozlov, «Futbolshılardı tayarlaw», Moskva, «FiS», 1977-jıl.
5. «Sport hám háreketli oyınlar», Yu. I. Portnıx, (rus tilinde), «FiS», 1984-jıl.
6. N. Rogalnıy, E.G. Degl (rus tilinde), futbol jaslar ushın. «FiS»1971-jıl, Moskva.

«YOSH FUTBOLCHILARNI INDIVIDUAL, GURUH VA JAMOAVIY TOMONDAN TAKTIK TAYYORLASH USLUBLARI»

Allambergenov Niyetg’aliy Nurgabilovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: taktik tayyorgarlik, individual taktika, guruhli taktika, jamoaviy taktika, futbol mashg‘ulotlari, dribling, pozitsiya tanlash, qaror qabul qilish, tez fikrlash, pozitsion o‘yin, qarshi hujum, jamoaviy intizom.

Ключевые слова: тактическая подготовка, индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика, футбольная тренировка, дриблинг, выбор позиции, принятие решений, быстрое мышление, позиционная игра, контратака, командная дисциплина.

Keywords Tactical preparation, individual tactics, group tactics, team tactics, football training, dribbling, positioning, decision making, quick thinking, positional play, counterattack, team discipline.

Kirish. Futbol o‘yinida yosh futbolchilarni individual, guruh va jamoaviy taktika tayyorlash uslublariga har bir jamoa murabbiylari jismoniy mashqlar bilan bir qatorda texnik va taktik tayyorlashga katta axamiyat beradi. Nimaga desak taktik tayyorlash deganda o‘yinchilarning raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan individual va gurux harakatlarni tashkil qilishni, ya`ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu konkret raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak. Taktikadagi asosiy vazifa hujum va ximoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarni belgilashdan iborat.

Tadqiqot maqsadi. Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o‘yinchilarning o‘z-aro kurashuvchi guruhlarga, maydonning axvoliga, iqlim sharoiti va hakozolarga bog‘liq. Futbol o‘yinida ko‘p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan

hujumga o‘tishdan iborat bo‘lgani uchun ham, tabiyki har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo‘lishi кераклигидан иборат

Tadqiqot doirasida Taktika uchrashuv vaqtida butun o‘yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to‘g‘ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi. Noto‘g‘ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag‘lubiyatga olib keladi. Raqiblarni neytrallash vazifalarni to‘g‘ri hal qila bilish va hujumdagi o‘z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o‘yinchilarining ham taktik etukligini ko‘rsatadi sun’iy intellekt asosidagi tizimlarning o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri, ularning funksional holatini yaxshilashdagi o‘rni, shuningdek, o‘quv yuklamalarini samarali boshqarishdagi ahamiyati aniqlash ko‘zda tutilgan. Shu bilan birga, o‘quvchilarning individual xususiyatlari – yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va qobiliyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Bundan tashqari, Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirlgan, hamda albatta faol bo‘lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erisha oladi. Murabbiy futbol o‘yinining taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo‘lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o‘yini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlar qilishini hayolga ham keltirib bo‘lmaydi.

Shuningdek futbol o‘yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo‘ladi. To‘pni kimga qanday uzatishni, raqibni dog‘da qoldirish uchun aylanib o‘tishni ishlatish kerakmi yoki to‘pni sherikka oshirgan ma`qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berishni hal qilayotgan o‘yinchi taktik tafakkuridan foydalanadi, axd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik maxoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o‘yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a`lo darajada bo‘lsagina xilma xil taktik harakatlarni bajarısh mumkin. Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g‘alabaga ko‘pincha mag‘lub bo‘lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘sh bo‘lgani sabab qilib ko‘rsatiladi. Biroq futbol o‘yinidagi g‘alaba ko‘pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma`naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalariga teng bo‘lganda, ulardan birining g‘alaba qilishini ta’`minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko‘plab misollar shundan dalolat beradi. Ustalik bilan ishlatilgan taktika gina muvafaqiyat keltira oladi. Ba’`zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o‘ynaganda ham bir xil taktika ishlatadi. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, birxillik maxoratning o‘sishiga to‘sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa yuqori toifali jamoa xilma-xil taktik rejada o‘ynay bilishi kerak, bo‘lmasa u, ayrim yutuqlari bo‘lishiga qaramay musobaqalarda katta g‘alabaga erisha olmaydi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida taktik tayyorgarlikga jiddiy e`’tibor beriladi. Har bir o‘yinchi va umuman jamoa harakatlarining xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo‘lishi kerak. Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurash natijasida o‘yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Huddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlanuvchi kuchi hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Taktik harakatlarning tuzilishining xilma-xilligi hujum rivoji жарайоннинг asosiy yorib o‘tish yo‘nalishining o‘zgartirilishi, nixoyat yakkama-yakka kurash texnik usullarining xilma-xil bo‘lishi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan ximoyachilarni nixoyatda qiyin ahvolda qoldiradi. Futbolda hujumda va himoyada jamoani taktik tayyorlash harakatlari individual harakatlarga, gurux harakatlari va jamoa harakatlariga bo‘linadi.

Hujumdagi individual taktika bu futbolchining muayyan maqsadini ko‘zda tutgan harakatlari, uning mazkur o‘yin vaziyatida bir qarorga kelish mumkin bo‘lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to‘g‘risini tanlay bilish, futbolchining to‘p o‘z jamoasida bo‘lganda raqibning diqqat e`tiboridan chetga chiqa olishi, o‘zi va sheriklari uchun o‘ynaydigan bo‘sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo‘lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqa olishiga asoslanadi.

To‘pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarning asosiy variantlari to‘p olib yurish, aylanib o‘tish, zarba berish, to‘pni uzatish va to‘xtatishdan iborat. o‘yinchilarning hamma texnik harakatlari «o‘yin texnikasi» bobida mufasal tahlil qilingan. Bu erda esa turli o‘yin vaziyatlarda qaysibir harakatdan foydalanish ma’qulroq ekani haqida ba`zi tavsiyalar berish bilangina cheklana qolamiz.

a) To‘pni olib yurish. To‘pi bor o‘yinchining sheriklarini raqiblar to‘sib olgan bo‘lsa, to‘pni uzatish imkoni bo‘lmasa, ana shunda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma`qul. Bunday xollarda o‘yinchi quyidagi maqsadlarda to‘p bilan birga maydonda uzinasiga yoki ko‘ndalangina harakat qila boshlashi kerak:

1. Sheriklarining ochilishiga, shuningdek ularning qaysidir biri hujum zonasiga o‘tishga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishga vaqt etarli bo‘lishi uchun harakatlanish tez bo‘lmasligi lozim.

2. Raqib darvozasiga bevosita havf solish uchun o‘z-o‘ziga sharoit yaratish. Bunda aksil chora ko‘rishni qiyinlashtirish uchun to‘p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarining pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to‘pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e’tibor bilan kuzatib borish kerak.

To‘pi yo‘q futbolchi to‘pi bor futbolchiga nisbatan tezroq yugurishni hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to‘pni uzatish imkoni bo‘lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma`qul. To‘pni ortiqcha ushlab turish hujum rivojlanishini sekinlashtirib quyadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to‘p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo‘ladi.

b) Aylanib o‘tish. Ya`ni to‘pni boshqarayotgan o‘yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofadan individual o‘tishning muxim vositasidir. Aylanib o‘tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo‘lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo‘lib boradi. Aylanib o‘tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o‘zgartirib aylanib o‘tish; harakat yo‘nalishini o‘zgartirib aylanib o‘tish; aldash harakatlari (fintlar).

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, to‘pi bor futbolchi unga yondan, oldinroq yon tomondan yoki orqaroq yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o‘rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashadigan paytda oraliq 2-3 metrcha qolganda ya`ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganda hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u guyo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o‘tib ketib qoladi. Aylanib o‘tishning bu turi maydonning yon chizig‘i bo‘ylab to‘p olib ketayotganda yoki to‘pi bor o‘yinchi diagonal harakatlanayotganda ko‘proq foyda beradi. Aylanib o‘tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Futbol Assotsiatsiyasi. “Futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha metodik qo‘llanma”. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. “Futbol nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2018.
3. R. Abdumalikov. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. – Toshkent, 2017.
4. A. Karimov. “Futbol o‘yinida taktik tayyorgarlik asoslari”. – Toshkent, 2019.
5. Sh. Xo‘jayev. “Yosh futbolchilarni tayyorlash uslubiyati”. – Toshkent, 2016.
6. B. Usmonov. “Sport o‘yinlarida taktik harakatlar”. – Toshkent, 2015.
7. D. Rasulov. “Futbolchilarni o‘qitish va mashg‘ulot jarayoni”. – Toshkent, 2021.
8. M. Tursunov. “Yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi”. – Toshkent, 2018.
9. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish”. – Toshkent, 2019.
10. N. Jo‘rayev. “Futbolda individual va jamoaviy taktika”. – Toshkent, 2020.

YOSH GANDBOLCHILARNING TEZKORLIK VA CHIDAMLILIGINI OSHIRISH USULLARI

Tajieva Zlixa
Ózbekistan mámleketlik dene tarbiyasi hám sport universiteti Nókis filalı sport oyınları teoriyası hám metodikası stajyor oqıtıwshısı

Saparbaeva Sarbinaz
Ózbekistan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filalı sport oyınları teoriyası hám metodikası gandbol qánigeligi 2-kurs studenti

Annotatsiya: Ushbu tezisda yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin tutuvchi tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Zamonaviy mashg‘ulot metodlari, interval mashqlar, plyometrik mashqlar hamda funksional tayyorgarlik vositalarining samaradorligi ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: gandbol, tezkorlik, chidamlilik, interval mashq, plyometrika, yosh sportchilar.

Аннотация: В данной статье анализируются методы развития скоростных и выносливостных качеств, которые занимают важное место в физической подготовке юных гандболистов. Рассматривается эффективность современных тренировочных методов, интервальных тренировок, плиометрических упражнений, а также средств функциональной подготовки.

Ключевые слова: гандбол, скорость, выносливость, интервальная тренировка, плиометрика, юные спортсмены.

Kirish: Zamonaviy sport tizimida jismoniy tayyorgarlik darajasi sportchining umumiy natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, gandbol kabi yuqori intensivlikka ega bo‘lgan jamoaviy o‘yinlarda sportchining tezkorligi, chidamliligi, kuchi va koordinatsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Gandbol o‘yini qisqa vaqt oralig‘ida tez yugurish, keskin burilishlar, sakrashlar, to‘p bilan ishlash va qaror qabul qilish kabi murakkab harakatlarni talab qiladi. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida aynan tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida qaraladi.

Asosiy qism bugungi kunda sport ilm-fani va amaliyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, yosh davrida shakllantirilgan jismoniy sifatlar sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmning moslashuvchanligi yuqori bo‘lib, bu davrda to‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot metodikasi orqali tezkorlik va chidamlilikni samarali rivojlantirish mumkin. Shu bilan birga, noto‘g‘ri yoki ortiqcha yuklama berish sportchining sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, bu esa mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi.

Gandbol sport turida tezkorlik sportchining o‘yin vaziyatlariga tez javob berishi, raqibdan ustunlikka erishishi va qisqa vaqt ichida maksimal harakatni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Chidamlilik esa o‘yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoq vaqt davomida saqlab qolish imkonini beradi. Ushbu ikki sifat o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni kompleks rivojlantirish sport natijadorligini sezilarli darajada oshiradi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida innovatsion yondashuvlar, jumladan interval mashg‘ulotlar, funksional treninglar, plyometrik mashqlar hamda o‘yin modellashtirish asosidagi metodlar keng qo‘llanilmoqda. Ushbu usullar yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

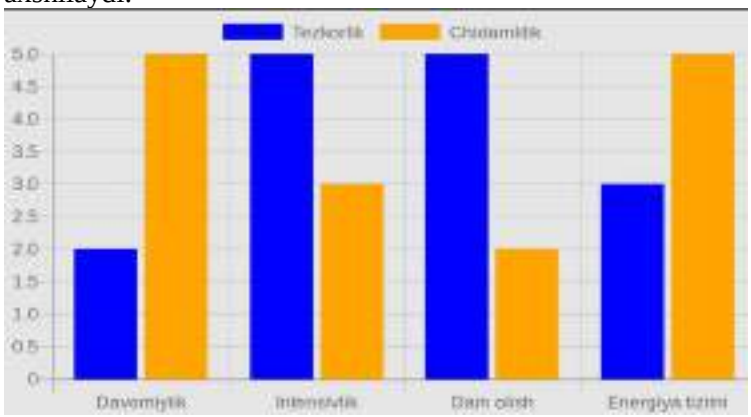
Mazkur tezisimizning dolzarbligi shundaki, yosh gandbolchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha samarali usullarni aniqlash, ularni amaliyotga joriy etish hamda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish bugungi sport tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ushbu tezisimizning maqsadi yosh gandbolchilarning tezkorlik va chidamliligini oshirishning samarali usullarini tahlil qilish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tezkorlikni va Chidamlilikni rivojlantirish usullari.

Tezkorlik sportchining markaziy asab tizimi faoliyati, mushaklarning qisqarish tezligi hamda nerv-mushak koordinatsiyasiga bevosita bog‘liq murakkab jismoniy sifat hisoblanadi. Yosh gandbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish jarayonida qisqa masofali maksimal tezlikdagi yugurishlar, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar hamda plyometrik yuklamalardan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori intensivlikdagi, ammo qisqa davomiylikdagi mashqlar nerv impulslarining uzatilish tezligini oshirib, harakat reaksiyasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, tezkorlikni rivojlantirishda mashqlar orasida to‘liq tiklanish davrini ta’minlash muhim ahamiyatga ega. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshirib, ortiqcha charchashning oldini oladi.

Chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga qarshi turish qobiliyati bo‘lib, u yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati bilan chambarchas bog‘liqdir. Yosh gandbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishda aerob va anaerob yuklamalarni uyg‘unlashtirgan holda qo‘llash yuqori samaradorlik beradi. Xususan, interval mashg‘ulotlar energiya ta’minoti tizimlarini rivojlantirib, sportchining o‘yin davomida yuqori intensivlikni saqlab qolishiga yordam beradi. Ilmiy manbalarga ko‘ra, muntazam ravishda bajariladigan o‘rta va yuqori intensivlikdagi mashqlar maksimal kislorod iste’moli (VO_2 max) darajasini oshiradi. Bu esa sportchining umumiy ish qobiliyatini va tiklanish tezligini yaxshilaydi.



1-rasm Tezkorlik va chidamlilik mashqlarining taqqoslanishi

Kompleks yondashuv: Tezkorlik va chidamlilikni alohida rivojlantirish o‘z samarasini beradi, ammo zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, ularni kompleks tarzda rivojlantirish eng yuqori natijalarni beradi. Kompleks yondashuv – bu mashg‘ulotlar jarayonida tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiyani uyg‘unlashtirish orqali sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini maksimal darajada oshirish metodikasi hisoblanadi.

Yosh gandbolchilarda kompleks yondashuvning afzalligi shundaki, u markaziy nerv tizimi, muskullar va energiya tizimlarini bir vaqtda faollashtiradi, bu esa o‘yin jarayonida qisqa muddatli maksimal kuch va uzoq muddatli samaradorlikni birgalikda saqlash imkonini beradi. Masalan, interval mashqlar va plyometrik o‘yin simulyatsiyalari birlashtirilganda, sportchining reaksiya tezligi, tezlik chidamliligi va mushaklar kuchi sezilarli darajada oshadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kompleks mashg‘ulotlar:

- nerv-mushak koordinatsiyasini yaxshilaydi,
- maksimal kislorod iste’moli (VO_2 max) va anaerob quvvatni oshiradi,
- tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Shuningdek, kompleks yondashuvda individual yondashuv muhim hisoblanadi. Yosh sportchilarning o‘sish xususiyatlari, tana vazni, mushak tizimi rivojlanishi va ilgari o‘tkazilgan mashg‘ulot tajribasi hisobga olinishi kerak. Mashqlarni progressiv tarzda orttirish va tiklanish davrlarini e’tiborga olish sportchining ortiqcha charchashini oldini oladi va jarohat xavfini kamaytiradi.

Natijada, tezkorlik va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuv yosh gandbolchilarning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va ularni yuqori darajadagi sport natijalariga tayyorlaydi.

Xulosa: Yosh gandbolchilarda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim strategik ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, tezkorlik va chidamlilikni alohida rivojlantirish samarali bo‘lsa-da, ularni kompleks tarzda uyg‘unlashtirish eng yuqori natijalarga olib keladi. Tezkorlik sportchining qisqa vaqt ichida maksimal harakatni amalga oshirish qobiliyatini, chidamlilik esa uzoq davom etuvchi o‘yin sharoitida yuqori intensivlikni saqlash imkonini beradi.

Ilmiy manbalar va amaliy mashg‘ulotlar shuni tasdiqlaydiki, interval mashqlar, plyometrik yuklamalar va o‘yin modellashtirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, individual yondashuv, yoshga mos yuklama va tiklanish jarayonlarini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi va jarohat xavfini kamaytiradi.

Natijada, zamonaviy metodikalar va ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimi yosh gandbolchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini maksimal darajada rivojlantirishga imkon yaratadi, bu esa o‘yin samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu ilmiy ish natijalari amaliyotga joriy etilganida yosh sportchilarning o‘yin qobiliyatini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Ахмаджонов, Ш. (2018). Yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. Toshkent: “Sport” nashriyoti.

2.Сиддиқов, Н. (2020). Gandbol o‘yinining nazariyasi va metodikasi. Toshkent: “O‘zbekiston sport” nashriyoti.

3.Абдуллаев, Ж., & Каримов, Ф. (2017). Yosh o‘smirlarning tezkorlik va chidamliligini rivojlantirish usullari. Toshkent: “Ilm-fan va sport” jurnali,

4.Шамсутдинов, Р. (2019). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida kompleks yondashuv. Toshkent: “O‘zbekiston pedagogika” nashriyoti.

5.Хайитов, И. (2021). Tezkorlik va chidamlilikni oshirish bo‘yicha zamonaviy metodikalar. Toshkent: “Sport fanlari” jurnali, 5(1), 12–20.

6.Мамедов, А. (2016). Jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlari va ularni baholash. Toshkent: “Ilmiy sport nashriyoti”.

GANDBOL SPORTINING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Tajieva Zlixa
Ózbekistan mámleketlik dene tarbiyası sport universiteti Nókis filalı sport oyınları teoriyası hám metodikası stajyor oqıtıwshısı

Annotatsiya: Tezisimizda gandbol sportining rivojlanish tendensiyalari va zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Yosh sportchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda funksional tayyorgarlik, interval va plyometrik mashqlar samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni optimallashtirish, individual yondashuv va texnologiyalardan foydalanish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: gandbol, rivojlanish tendensiyalari, zamonaviy yondashuvlar, tezkorlik, chidamlilik, funksional tayyorgarlik.

Аннотация:В статье рассматриваются тенденции развития гандбола и современные подходы к тренировочному процессу. Особое внимание уделяется развитию скоростных и выносливостных качеств у молодых спортсменов с использованием функциональной подготовки, интервальных и плиометрических упражнений. Анализируются современные методы оптимизации тренировок, индивидуальный подход и использование технологий для повышения эффективности подготовки игроков.

Ключевые слова: гандбол, тенденции развития, современные подходы, скорость, выносливость, функциональная подготовка.

Kirish. Gandbol - jamoaviy sport turlari orasida tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va strategik fikrlashni birlashtirgan sport turi sifatida ajralib turadi. So‘nggi yillarda uning jahon miqyosida

ommalashuvi va yoshlar sportida keng qo‘llanilishi, ayniqsa, jismoniy va texnik tayyorgarlikning kompleks yondashuvlarini talab qilmoqda. Gandbol sportining rivojlanishi nafaqat o‘yin texnikasi va taktikasi, balki sportchilarning psixofiziologik holati, jismoniy ko‘rsatkichlari va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog‘liqdir.

Asosiy qisimi: Yosh sportchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish muvaffaqiyatli o‘yin ko‘rsatkichlarini shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodikalari nafaqat kuch va chidamlilikni oshirish, balki harakatlarning koordinatsiyasi, refleks javoblari va maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan.

So‘nggi yillarda sport olimlari funksional tayyorgarlik, interval mashqlar, plyometrik texnologiyalar va individual yondashuvning samaradorligini o‘rganib, ularni yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda oshirish vositasi sifatida taklif qilmoqda. Shu bilan birga, raqobatbardosh o‘yin sharoitida sportchilarning muvaffaqiyatini oshirish uchun texnologik monitoring vositalaridan foydalanish - joriy tendensiya sifatida ajralib turadi.

Ushbu maqolada gandbol sportining rivojlanish tendensiyalari va zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinib, yosh sportchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish metodikalari ilmiy asoslangan tarzda ko‘rib chiqiladi.

Bu jadvalda metodlar, mashq turlari, intensivligi, tezkorlik va chidamlilik samaradorligi hamda texnologiyalardan foydalanish imkoniyati birlashtiriladi.

1-jadval

Metod / Texnologiya	**Mashq turi / Vosita**	**Amal qilish vaqti / intensivligi**	**Tezkorlik samaradorligi (%)**	**Chidamlilik samaradorligi (%)**	**Texnologiyalardan foydalanish**
Funksional tayyorgarlik	Koordinatsiya, barqarorlik mashqlari	30–40 daqiqa, 3 marta/hafta	15	12	GPS va video tahlil yordamida holat nazorati
Interval mashqlar	Yugurish + harakatlar oralig‘i	20–30 daqiqa, 3–4 marta/hafta	12	18	Yurak urishi monitorlari bilan intensivlik kuzatuvi
Plyometrik mashqlar	Sakrash, tezkor startlar	20 daqiqa, 2–3 marta/hafta	20	10	Video tahlil orqali texnik aniqlik
HIIT (yuqori intensiv mashqlar)	Sprint + kuch mashqlari	15–25 daqiqa, 2–3 marta/hafta	18	20	GPS va yurak urishi monitorlari yordamida nazorat

Yuqoridagi jadval yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan metodlar va zamonaviy texnologiyalar samaradorligini kompleks tarzda aks ettiradi. Ushbu ma’lumotlar sportchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini oshirishda turli mashg‘ulot yondashuvlarining o‘rni va ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi.

Funksional tayyorgarlik mashqlari sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va harakat aniqligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu metod orqali tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajada oshadi, biroq uning asosiy afzalligi harakatlarning sifatini yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirishdan iborat. Mashg‘ulot jarayonida GPS va video tahlil texnologiyalaridan foydalanish sportchining harakat faoliyatini chuqur o‘rganish va individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi.

Interval mashqlar o‘zgaruvchan intensivlik asosida bajarilib, organizmning energetik tizimlarini samarali rivojlantiradi. Bu esa, ayniqsa, chidamlilikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, yurak urishi monitorlari yordamida mashg‘ulot intensivligini nazorat qilish sportchilarning optimal yuklama ostida ishlashini ta’minlaydi va ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi.

Plyometrik mashqlar tezkor kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, ular sportchining qisqa vaqt ichida maksimal harakat bajarish qobiliyatini oshiradi. Natijada tezkorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Ushbu mashqlarni bajarishda video tahlil texnologiyalaridan foydalanish texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi.

Yuqori intensivlikdagi interval mashqlar (HIIT) esa qisqa vaqt ichida maksimal yuklama berish orqali ham tezkorlik, ham chidamlilikni yuqori darajada rivojlantiradi. Bu metod o‘yin sharoitiga eng yaqin bo‘lgan yuklama modelini yaratadi. GPS va yurak urishi monitoringi orqali sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan metodlar o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilganda eng yuqori natijani beradi. Har bir metodning o‘ziga xos ustun jihatlari mavjud bo‘lib, ularni zamonaviy texnologiyalar bilan birgalikda qo‘llash yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tezisda gandbol sportining rivojlanish tendensiyalari va zamonaviy yondashuvlar ilmiy asosda tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda gandbol sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligini kompleks rivojlantirish bilan bevosita bog‘liq. Ayniqsa, yosh sportchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini shakllantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, funksional tayyorgarlik mashqlari harakat sifatini va koordinatsiyani rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi, interval va HIIT mashqlari chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi, plyometrik mashqlar esa tezkorlik va tezkor kuchni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Ushbu metodlarning o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilishi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini optimallashtiradi.

Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar - GPS tizimlari, yurak urishi monitorlari va video tahlil vositalaridan foydalanish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, yuklamalarni individuallashtirish va sportchilarning funksional holatini aniq baholash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, gandbol sportida zamonaviy yondashuvlarni qo‘llash, mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish yosh sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar mashg‘ulot metodikasini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Bompa T.O. *Theory and Methodology of Training*. - Champaign: Human Kinetics, 2015.

2.Platonov V.N. *System of Training of Athletes in Olympic Sport*. - Kiev: Olympic Literature, 2017.

3.Issurin V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. London: Meyer & Meyer Sport, 2016.

4.Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. Champaign: Human Kinetics, 2018.

5.Buchheit M., Laursen P.B. High-Intensity Interval Training in Team Sports // *Sports Medicine*. - 2013.

6.Chelly M.S. et al. Effects of Plyometric Training on Physical Performance in Team Sports // *Journal of Strength and Conditioning Research*. - 2015.

7.Gorostiaga E.M. et al. Differences in Physical Fitness Among Elite and Amateur Handball Players // *International Journal of Sports Medicine*. - 2016.

8.Granados C. et al. Anthropometry and Fitness in Elite Handball Players // *Journal of Sports Sciences*. - 2018.

9.Taborsky F. *Handball: Training and Performance*. - Prague: Charles University Press, 2019.

10.O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. *Gandbol sport turini rivojlantirish dasturi*. -Toshkent, 2021.

GANDBOL SPORTINI O‘QITISHNING INNOVATSION USULLARI

Tajieva Zlixa
Ózbekistan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filalı sport oyınları teoriyası hám metodikası stajyor oqıtıwshısı

Annotatsiya: Mazkur maqolada gandbol sportini o‘qitishda qo‘llanilayotgan innovatsion usullar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interaktiv metodlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh sportchilarni tayyorlashda raqamli texnologiyalar, o‘yin modellashtirish va individual yondashuv asosida o‘qitishning afzalliklari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: gandbol, innovatsion usullar, pedagogik texnologiya, interaktiv ta’lim, sport mashg‘ulotlari.

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность инновационных методов, современных педагогических технологий и интерактивных подходов, применяемых в обучении гандболу. Также рассматриваются преимущества использования цифровых технологий, моделирования игровых ситуаций и индивидуального подхода в подготовке юных спортсменов.

Ключевые слова: гандбол, инновационные методы, педагогические технологии, интерактивное обучение, спортивные тренировки.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Gandbol sporti yuqori tezlik, aniqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan murakkab sport turi bo‘lib, uni samarali o‘rgatish uchun an’anaviy usullar bilan bir qatorda yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash zarur.

Bugungi kunda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hamda o‘yin asosidagi o‘qitish usullari keng qo‘llanilmoqda. Bu esa o‘quvchilarning qiziqishini oshirish, mashg‘ulot samaradorligini kuchaytirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Gandbol sportini o‘qitishda innovatsion usullar zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali sportchilarning jismoniy, texnik va taktika ko‘nikmalarini samarali rivojlantirishga imkon yaratadi. An’anaviy o‘qitish usullaridan farqli o‘laroq, innovatsion yondashuvlar sportchilarning faol ishtirokini ta’minlab, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatlarini shakllantiradi.

Interaktiv mashg‘ulotlar sportchilarni jamoaviy ishga jalb etib, murakkab o‘yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi. O‘yin modellashtirish esa haqiqiy o‘yin sharoitlarini yaratib, sportchilarning taktika va psixologik chidamliligini oshiradi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida video tahlil va mobil ilovalar orqali texnik xatolar aniqlanadi va tuzatish ishlari samarali amalga oshiriladi.

Individual yondashuv mashg‘ulotlarni sportchining shaxsiy imkoniyatlariga moslashtirishni ta’minlab, ortiqcha yuklanishni oldini oladi va bosqichma-bosqich rivojlanishni ta’minlaydi. Shu tarzda innovatsion metodlar kompleks qo‘llanilganda, sportchilarning tayyorgarligi va o‘yin samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

1-jadval

Gandbolni o‘qitishda innovatsion usullar samaradorligi

O‘qitish usuli	Mazmuni	Natijasi
Interaktiv metodlar	Guruhli ish, muammoli vaziyatlar	Faollik va fikrlash oshadi
O‘yin modellashtirish	Real o‘yin vaziyatlarini yaratish	Taktik tafakkur rivojlanadi
AKT (video, ilova)	Harakatlarni tahlil qilish	Texnik xatolar kamayadi

Gandbolni o‘qitishda qo‘llaniladigan innovatsion usullar turli xildagi pedagogik texnologiyalarni o‘z ichiga oladi. Interaktiv metodlar sportchilarning guruh bo‘lib ishlashini va murakkab vaziyatlarda muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Bu usul sportchilarning mashg‘ulotga faolligini va tez fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

O‘yin modellashtirish orqali haqiqiy o‘yin sharoitlari sun’iy tarzda yaratiladi, bu esa sportchilarga turli taktika va strategiyalarni amalda sinab ko‘rish imkonini beradi. Natijada ularning taktika bo‘yicha bilimlari va qaror qabul qilish tezligi sezilarli darajada oshadi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida sportchilarning harakatlari video orqali tahlil qilinadi va aniqlangan xatolar bartaraf etiladi. Bu texnikani yaxshilashga va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Individual yondashuv esa har bir sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini inobatga olib, mashg‘ulotlarni uning shaxsiy ehtiyojlariga moslashtirishni ta’minlaydi. Bu usul ortiqcha yuklamadan saqlab, natijadorlikni oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, ushbu innovatsion usullar sportchilarning texnik, taktika va psixologik tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

2-jadval

An’anaviy va innovatsion usullar taqqoslanishi

Ko‘rsatkich	Ananaviy usul	Innovatsion usul
O‘quvchi roli	Passiv	Faol
O‘zlashtirish	O‘rtacha	Yuqori
Qiziqish darajasi	Past	Yuqori
Natijadorlik	Barqaror emas	Barqaror yuqori

An’anaviy usullarda sportchi odatda passiv rol o‘ynaydi, mashg‘ulotlar faqat o‘qituvchi nazorati ostida o‘tadi va bilimlarni o‘zlashtirish o‘rtacha darajada bo‘ladi. Shu bilan birga, qiziqish darajasi past bo‘lishi mumkin va natijadorlik barqaror emas.

Innovatsion usullarda esa sportchi faol ishtirok etadi. Mashg‘ulot jarayonida interaktiv metodlar, o‘yin modellashtirish va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llaniladi. Bu yondashuv sportchilarning bilimlarni yuqori darajada egallashiga, qiziqishining ortishiga va mashg‘ulotlarda barqaror natijaga erishishiga xizmat qiladi.

Shunday qilib, 2-jadval an’anaviy va innovatsion usullar o‘rtasidagi asosiy farqlarni ko‘rsatadi va innovatsion metodlarning samaradorligini vizual tarzda tushuntiradi.

Xulosa. Gandbol sportini o‘qitishda innovatsion pedagogik usullarni qo‘llash sportchilarning jismoniy, texnik va taktika tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Interaktiv mashg‘ulotlar sportchilarning faolligini va tez fikrlash qobiliyatini rivojlantirsa, o‘yin modellashtirish real o‘yin sharoitlarini yaratib, ularning qaror qabul qilish tezligi va taktika bo‘yicha bilimlarini mustahkamlaydi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida harakatlarning video tahlili amalga oshirilib, texnik xatolar aniqlanadi va ularni tuzatish imkoniyati yaratiladi. Individual yondashuv esa sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni shaxsiy ehtiyojlariga moslashtiradi, ortiqcha yuklamaning oldini oladi va natijadorlikni oshiradi.

Shu bilan birga, innovatsion usullarni kompleks tarzda qo‘llash jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini rivojlantirish, sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ularning o‘qitishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Natijada, zamonaviy pedagogik yondashuvlar nafaqat mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi, balki sportchilarning mustaqil fikrlash, ijodkorlik va raqobatbardoshligini rivojlantiradi. Shu bois, innovatsion usullarni gandbol sportini o‘qitishda keng qo‘llash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Ахмаджонов, Ш. (2018). Yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. Toshkent: “Sport” nashriyoti.

2.Сиддиқов, Н. (2020). Gandbol o‘yinining nazariyasi va metodikasi. Toshkent: “O‘zbekiston sport” nashriyoti.

3.Абдуллаев, Ж., & Каримов, Ф. (2017). Yosh o‘smirlarning tezkorlik va chidamliligini rivojlantirish usullari. Toshkent: “Ilm-fan va sport” jurnali,

4.Шамсутдинов, Р. (2019). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida kompleks yondashuv. Toshkent: “O‘zbekiston pedagogika” nashriyoti.

5.Хайитов, И. (2021). Tezkorlik va chidamlilikni oshirish bo‘yicha zamonaviy metodikalar. Toshkent: “Sport fanlari” jurnali, 5(1), 12–20.

OQIW-SHINIĠIW HÁM JARIS OYINLARINIŃ SAPASIN ARTTIRIWDA STATISTIKANIŃ ORNI

S.A.Reymbaeva ÓzMDTSU NF
Sport oyınları teoriyası hám metodikasi kafedrası stajyor oqıtıwshısı

Annotaciya: Bul tema zamanagóy basketbolda oyın sapasın ilimiy tiykarda analizlew hám shınıġıwlardıń nátiyjeliligin arttırıw ushın tiykar bolıp esaplanadı.

Tayanısh sózler: Test-retest sınaġı, standart qaġıydalar, nátiyjelerdi ulıwmalastırıw (V,n) differenciyalaw (min-max) ortasha statistikalıq kórsetkish-$\bar{X}$, ortasha kvadratlıq awısıw- σ, styudent kriteriya-t, nátiyjeler isenimliligi-R, ortasha kórsetkishtiń qáteligi-m $\bar{X}$, kórsetkishler diapazonı, variaciya koefficienti-V hám statistikalıq tallaw.

Sportta hám ásirese basketbol ámeliyatında matematikalıq statistika usıllarınan paydalanıw, onıń áhmiyeti hám zárúrligi, ólshem birlikleri: metr, santimetr, sekund, minut, kilogramm, gramm, gradus. Test-retest sınaġı, standart qaġıydalar, nátiyjelerdi ulıwmalastırıw (V,n) differenciyalaw (min-max) ortasha statistikalıq kórsetkish-$\bar{X}$, ortasha kvadratlıq awısıw- σ, styudent kriteriya-t, nátiyjeler isenimliligi-R, ortasha kórsetkishtiń qáteligi-m $\bar{X}$, kórsetkishler diapazonı, variaciya koefficienti-V hám statistikalıq tallaw.

Bul tema zamanagóy basketbolda oyın sapasın ilimiy tiykarda analizlew hám shınıġıwlardıń nátiyjeliligin arttırıw ushın tiykar bolıp esaplanadı. Matematikalıq statistika trenerge tek ǵana "jaqsı oynadıq" degen maǵlıwmattı jáne de - ol sanlar tili arqalı komandanıń haqıyqıy jaǵdayın kórsetedi.

Sport metrologiyası - dene tárbiyası hám sportta ólshew usılları, quralları hám anıqlıǵın úyreniwshi pán. Onda waqit (sekund), aralıq (metr), massa (kilogramm) sıyaqlı SI xalıqaralıq birlikleri tiykarǵı ólshemler esaplanadı. Tiykarǵı usıllar: tuwrı hám shegara (norma) menen salıstırıw bolıp, nátiyjeler qáteliklerdiesapqa alǵan halda bahalanadı.

Sport metrologiyası - bul dene tárbiyası hám sportta ótkeriletuǵın ólshewlerdiń teoriyası hám ámeliyatı haqqındaǵı pán. Basketbolda IMI (ilimiy-izertlew jumısı) ótkeriwde metrologiya úsh tiykarǵı talaptı qoyadı:

Qalıslıq (Obyektivlik): Nátiyje kim ólshewine qaramastan birdey shıǵıwı.

Isenimlilik (Reliability): Qayta ólshewlerde nátiyjelerdiń sáykes keliwi.

Validlik (Validity): Test anıq ólsheniwi kerek bolǵan sipatti (mısalı, sekiriw biyikligin) kórsetiwi.

Basketboldaǵı ólshem birlikleri hám olardıń ilimiy áhmiyeti.

Basketbol ámeliyatında qollanılatuǵın ólshem birlikleri tómendegi metrologiyalıq toparlarga bólinedi:

A. Waqit kórsetkishleri (Sekund, Minut).

30 metrge juwırıw: Basketbolshınıń start tezligin anıqlaw.

Qarar qabil etiw waqti: Topti qabil etiwden tap sebetke taslawga shekem bolgan waqit (millisekundlarda).

Oyın dawamlılıǵı: Hárbir oyınshınıń maydandaǵı nátiyjeli waqtı (xronometraj).

B. Keńislik kórsetkishleri (Metr, Santimetr, Millimetr).

Sekiriw biyikligi (sm): Basketbolshı ushın yeń áhmiyetli kórsetkishlerden biri (tik sekiriw). Qol uzınlıǵı (sm): Qorǵawdaǵı nátiyjelilikti hám topti tosıp alıw (block-shot) imkaniyatın belgileydi. Top ılaqtırıw traektoriyası (sm, m): Traektoriya tóbesiniń sebet biyikligine qatnası.

D. Dinamikalıq kórsetkishler (Kilogramm, Gramm, Nyuton).

Shtanga salmaǵı (kg): Maksimal hám salıstırmalı kúshti anıqlaw (máselen, "otjim" yamasa "prisid" shınıǵıwlarında). Dene salmaǵı (kg): Sporchınıń salmaǵı hám onıń jarılıwshı kúsh arasındaǵı qatnasıqtı analiz yetiw ushın.

E. Biromexanikalıq kórsetkishler (Gradus).

Shıǵanaq hám dize múyeshi: Top ılaqtırıw waqtında qoldıń múyeshi (ideal kórsetkish 90° qa jaqın bolıwı yamasa traektoriyaǵa qarap ózgeriwi). Goniometriya: Buwınlardıń hárekecheńlik dárejesin ólshew.

Ólshew nátiyjeleriniń IM I ushin mánisi.

Anıq ólshew birliklerisiz salıstırmalı analiz ótkeriw múmkin emes. Máselen:

"Sportshı jaqsı sekirip atır" - bul ilimiy emes.

"Sportshı 3 aylıq shınıǵıwdan keyin sekiriw biyikligin 65 sm den 72 sm ge asırdı (10,7% ósiw) " - bul ilimiy-metodikalıq tiykarlanǵan maǵluwmat.

Basketbolda qollanılatuǵın metrologik ólshem birlikleri

Ólshem toparı	**Ólshem birligi**	**Basketboldaǵı anıq mısallar (Testler**	**IMI ushin ilimiy áhmiyeti**
Waqit kórsetkishleri	Sekund (sek), Minut (min)	20 m hám 30 m ge juwırıw, "Shuttle run" (shok juwırıw), 1 minutlıq testler	Sportshınıń tezlik, tez shidamlılıq hám qarar qabıl etiw tezligin anıqlaw.
Keńislik kórsetkishleri	Metr (m), Santimetr (sm)	Orınnan hám juwırıp kelip biyiklikke sekiriw, qol uzınlıǵı, boy uzınlıǵı	Partlanıwshı kúsh, antropometriyalıq sáykeslik hám qorǵanıw radiusın belgilew.
Awırlıq hám kúsh	Kilogramm (kg), Gramm (g)	Shtanga menen qısıw, jatip shtanga iyteriw (press), dene salmaǵı (salmaq indeksi)	Sportshınıń maksimal hám salıstırmalı kúshi hám de dene quramın (bulshıq et/may) analizlew.
Múyesh hám biomexanika	Gradus (°)	Top atıwda shıǵanaq múyeshi, dizeniń múyeshi, buwınlardıń háreketshenligi	Top atıw texnikasınıń biomexanikalıq anıqlıǵı hám jaraqat qáwpin azaytıw.
Fiziologiyalıq (funkcional)	Soǵıw/minut, l/min, mmol/l	Júrek urıwı (puls), ókpe sıyımlıǵı, qandaǵı laktat muǵdarı	Shınıǵıw tezligin (intensivligin) hám organizmniń tikleniw qábiletin ólshew.
Statistikalıq (Esaplaw)	%, Muǵdar (dana), Ball	Járiyma topları anıqlıǵı (%), nátiyjeli uzatpalar sanı, EFF (nátiyjelilik koefficienti)	Oyınshınıń texnikalıq-taktikalıq sheberligi hám komandalıq paydalı jumis koefficientin bahalaw.

Basketbol izertlewlerinde qollanılatuǵın tiykarǵı statistikalıq kórsetkishler

Belgi	**Atalıwı**	**Ilimiy mazmunı hám basketbolda qollanılıwı**
V	*Nátiyjelerdi ulıwmalastırıw*	Topardıń bir tekliligin (gomogenligin) procentte kórsetedi. Eger bolsa, komanda oyınshıları birdey tayarlıqqa iye.
n	*Nátiyjelerdi ulıwmalastırıw*	Izertlewde qatnasıp atırǵan basketbolshılardıń ulıwma sanı (máselen, oyınshı).

min-max)	*Differenciyalaw*	Topardağı eń tómen (min) hám eń joqarı (max) nátiyje. Bul kórsetkish komandanıń "kúshsiz" hám "kúshli" oyınshıları ortasındağı parqın anıqlaydı.
$\bar{X}$	*Ortasha statistikalıq kórsetkish*	Topardıń ulıwma tayarlıq dárejesin bildiredi. Máselen, komandanıń járiyma tobın taslaw boyınsha ortasha aniqlıq procenti.
σ	*Ortasha kvadratlıq awısıw*	Nátiyjelerdiń ortasha mánisinen (σ) qanshelli tarqalǵanlıǵın kórsetedi. Kishi bolıwı jáńáát sheberligi turaqlılıǵın ańlatadı.
t	*Styudent kriteriya*	Eki topar (tájiriybe hám qadaǵalaw) yamasa eki múddet (shınıǵıwdan aldın hám keyin) arasındağı ayırmashılıqtıń nátiyjeliligin dálilleytuǵın norma.
R	*Nátiyjeler isenimliligi*	Alınǵan ayırmanıń tosınnan emes ekenligin dálilleydi. Sportta (95% isenimlilik) - nátiyje ilimiy jaqtan dálillengen esaplanadı.
m $\bar{X}$	*Ortasha kórsetkishtiń qáteligi*	Esaplanǵan ortasha mánistiń (m $\bar{X}$) anıqlıq dárejesin kórsetedi. Bul kórsetkish tańlanba nátiyjesiniń haqıyqatqa qanshelli jaqınlıǵın belgileydi.
V	*Variaciya koefficienti*	Izertlew aqırında topar quramı qanshelli tıǵızlasqanı yamasa júklemeler tásirinde nátiyjeler qanshelli turaqlılasqanın qayta tekseriw ushın qollanıladı.

Особенности технической и технико-тактической подготовки высокорослых игроков в баскетболе

Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования у высокорослых игроков нового набора качеств

«Современные тенденции развития мирового баскетбола характеризуются резким возрастанием интенсивности игры, атлетизма и универсализма исполнителей всех амплуа. Особые требования сегодня предъявляются к «большим» игрокам — центровым и тяжелым форвардам.

Если раньше роль высокорослого игрока ограничивалась исключительно борьбой под щитом, подборами и постановкой заслонов, то в условиях современного баскетбола одного лишь фактора высокого роста уже недостаточно для достижения высокой соревновательной результативности.

1.Высокая мобильность 2. Универсализм 3.**Точность бросков**

Повысить эффективность игровых действий «больших» за счет развития координации, работы ног (footwork) и техники бросков в движении.

Для достижения этих целей в экспериментальную программу были включены специфические блоки упражнений, направленные на «разбивание» природной скованности высокорослых игроков:

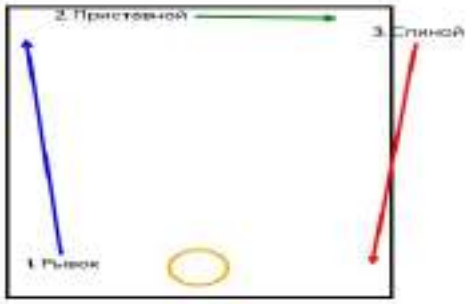
1. Развитие координации и работы ног (Footwork)

- **«Слалом» на координационной лестнице:** Игроки выполняли быстрые зашагивания (in-out) и боковые перемещения. Это учит центровых работать передней частью стопы, а не «пятками», что критично для быстрой смены позиции в защите.

Работа ног и координация (Footwork)

Высокорослым игрокам важно развивать «быстрые стопы», чтобы не проигрывать в скорости маленьким игрокам.

Рис. 1. Схема упражнения 'Квадрат' для развития мобильности



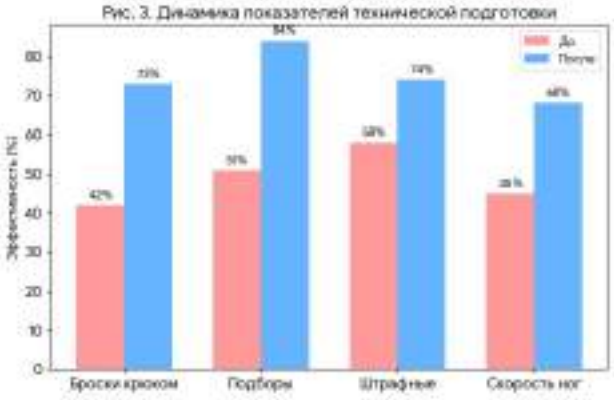
Сравнительная характеристика технических навыков (До и После)

Критерий / Фаза	**ДО эксперимента (Базовый уровень)**	**ПОСЛЕ эксперимента (Результат)**
Работа с мячом под кольцом	Долгая обработка, частое опускание мяча вниз (риск перехвата).	Завершение в одно касание (**«catch and finish»**), мяч удерживается высоко.
Работа ног (Footwork)	Движения тяжелые, опора на пятки, низкая скорость разворота.	Использование быстрых поворотов (**«drop step»**), работа на передней части стопы.
Атакующее действие	Неуверенная игра «слабой» рукой, предсказуемость движений.	Уверенная атака обеими руками, расширенный арсенал финтов.
Тактическое зрение	Фокус только на кольце, потери при сдваивании защиты.	Своевременный пас открытому партнеру при агрессивной опеке.

- **До эксперимента:** Игрок при получении мяча под кольцом долго обрабатывает его, часто опускает вниз (где его выбивают маленькие игроки). Движения тяжелые, на пятках.
- **После эксперимента:** Игрок завершает атаку в одно касание («catch and finish»), использует быстрые повороты (Drop Step) и уверенно атакует слабой рукой.

Визуальная схема прогресса (График)

Для статьи также рекомендуется построить простой столбчатый график, где по оси **X** будут указаны тесты (например, «Броски крюком», «Скорость перемещения»), а по оси **Y** — баллы или проценты.



Вывод: Данная схема наглядно подтверждает, что внедрение специализированных упражнений (Mikan Drill, лестница) привело к качественному скачку в технике игры «больших» игроков.

SPORT MAKTABLARIDA DZYUDO MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK MODELLARI VA ULARNING SAMARADORLIGI

Kaipov Sadiq Bazarbaevich
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti 13.00.01. - Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi ixtisosligi tayanch doktoranti O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: sadko8727@gmail.com

Kalit so‘zlar: dzyudo, sport maktabi, pedagogik model, mashg‘ulot jarayoni, samaradorlik, innovatsion yondashuv

Ключевые слова: дзюдо, спортивная школа, педагогическая модель, тренировочный процесс, эффективность, инновационный подход

Key words: judo, sports school, pedagogical model, training process, efficiency, innovative approach

Kirish. Hozirgi globallashuv sharoitida sport tizimini rivojlantirish, ayniqsa bolalar va o‘smirlar sportini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport maktablarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, dzyudo sportida mashg‘ulotlarni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Dzyudo sporti nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchilarda irodaviy sifatlar, tezkor fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Shu bois mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda an’anaviy usullar bilan cheklanib qolish yetarli emas. Zamonaviy pedagogik modellar, jumladan, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, differensial yondashuv va kompetensiyaga asoslangan ta’lim tizimi sportchilarni har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sport maktablarida mashg‘ulotlar hali ham an’anaviy, bir xil yondashuv asosida olib borilmoqda. Bu esa sportchilarning individual xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatini yetarlicha hisobga olmaslikka olib keladi. Natijada mashg‘ulot samaradorligi pasayadi. Shu sababli zamonaviy pedagogik modellarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurati dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Mazkur tadqiqot aynan shu muammoni hal etishga qaratilgan bo‘lib, unda dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik modellarini tahlil qilish va ularning samaradorligini aniqlashga alohida e’tibor qaratiladi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sport maktablarida dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda qo‘llanilayotgan zamonaviy pedagogik modellarni nazariy va amaliy jihatdan o‘rganish hamda ularning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot doirasida quyidagi vazifalar belgilab olindi:

- dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning mavjud pedagogik yondashuvlarini tahlil qilish;
- zamonaviy pedagogik modellar (shaxsga yo‘naltirilgan, differensial va innovatsion yondashuvlar)ning mazmun-mohiyatini aniqlash;
- mashg‘ulot jarayonida ushbu modellarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish;
- pedagogik tajriba asosida zamonaviy yondashuvlarning samaradorligini aniqlash;
- sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga ta’sirini baholash;
- amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik modellar kompleks tarzda o‘rganilib, ularning samaradorligi tajriba-sinov asosida asoslab beriladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy izlanishning kompleks yondashuviga asoslanildi. Xususan, quyidagi usullardan foydalanildi:

Birinchidan, ilmiy-nazariy usullar orqali sport pedagogikasi va dzyudo mashg‘ulotlari metodikasiga oid mahalliy va xorijiy adabiyotlar chuqur tahlil qilindi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Ikkinchidan, pedagogik kuzatish usuli yordamida sport maktablarida olib borilayotgan mashg‘ulot jarayonlari o‘rganildi. Mashg‘ulotlarning tashkil etilishi, murabbiylarning yondashuvi va sportchilarning faolligi muntazam ravishda kuzatib borildi.

Uchinchidan, pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar ikki guruhga – tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy usullar asosida olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida zamonaviy pedagogik modellar asosida mashg‘ulotlar tashkil etildi.

To‘rtinchidan, test sinovlari orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi (kuch, tezlik, chidamlilik), texnik ko‘nikmalari va psixologik holati baholandi.

Beshinchidan, olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchlilik darajasi aniqlandi.

Mazkur usullar majmuasi tadqiqot natijalarining aniqligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy pedagogik modellar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar an’anaviy usullarga nisbatan ancha yuqori samaradorlikka ega.

Xususan, tajriba guruhidagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ularning kuch, tezlik va chidamlilik sifatlari yaxshilandi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilganligini ko‘rsatadi.

Texnik tayyorgarlik nuqtai nazaridan ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Zamonaviy pedagogik modellar, ayniqsa video tahlil va individual yondashuv sportchilarning texnik xatolarini tezda aniqlash va bartaraf etishga imkon yaratdi. Natijada texnik harakatlar aniqligi va samaradorligi oshdi.

Psixologik jihatdan esa sportchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, motivatsiya va mashg‘ulotlarga qiziqish darajasi ortgani aniqlandi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish imkonini berib, ularning faolligini oshirdi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, zamonaviy pedagogik modellarni qo‘llash nafaqat sportchilarning natijalariga, balki murabbiylarning ish samaradorligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar tizimli, maqsadga yo‘naltirilgan va natijador bo‘lib boradi.

Shu bilan birga, ayrim muammolar ham kuzatildi. Jumladan, barcha sport maktablarida zamonaviy texnologiyalar bilan ta’minlanganlik darajasi bir xil emasligi, murabbiylarning innovatsion yondashuvlarga tayyorgarligi yetarli emasligi kabi omillar mavjud.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari zamonaviy pedagogik modellarni sport maktablari amaliyotiga keng joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport maktablarida dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik modellarni qo‘llash yuqori samaradorlikni ta’minlaydi.

Ushbu modellar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kelgusida mazkur yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni yanada kengaytirish va innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

2. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. –154 с.

3. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.

4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T., 2014. R. Marks. DZYUDO. 2015. London.

5. Axmedshin R.G., Ruziev M.A. Issledovaniya fizicheskoy podgotovki dzyudoistov v godichnom tsikle: Sb. Optimizatsiya podgotovki dzyudoistov. – T., 2002. – 34 s.

JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA O‘QUV JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISH VA OPTIMALLASHTIRISH MEXANIZMLARI

Seytmuratova Tagat Qutlimuratovich
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti 13.00.01. - Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi ixtisosligi tayanch doktoranti O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: seytmuratov3434@gmail.com

Kalit so‘zlar: Sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, individuallashtirish, optimallashtirish. Raqamli texnologiyalar, monitoring, adaptiv tizimlar, samaradorlik.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, физическое воспитание, индивидуализация, оптимизация. Цифровые технологии, мониторинг, адаптивные системы, эффективность.

Key words: Artificial intelligence, physical education, individualization, optimization. Digital technologies, monitoring, adaptive systems, efficiency.

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida innovatsion texnologiyalarni joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi ta’lim jarayonini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Jismoniy tarbiya ta’limi esa o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki umumiy sog‘lom rivojlanishini ta’minlovchi muhim yo‘nalishlardan biridir. Shu sababli mazkur sohada zamonaviy yondashuvlardan foydalanish zarurati ortib bormoqda.

An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida barcha o‘quvchilarga bir xil mashg‘ulotlar qo‘llanilishi ularning individual xususiyatlarini to‘liq hisobga olish imkonini bermaydi. Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, sog‘ligi va qobiliyatlari turlicha bo‘lganligi sababli o‘quv jarayonini individuallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellekt texnologiyalari ushbu muammoni hal qilishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ular yordamida o‘quvchilarning jismoniy holatini monitoring qilish, natijalarini tahlil qilish va individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish mumkin. Bu esa ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini har tomonlama o‘rganish hamda o‘quv jarayonini individuallashtirish va optimallashtirish mexanizmlarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot doirasida sun’iy intellekt asosidagi tizimlarning o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri, ularning funksional holatini yaxshilashdagi o‘rni, shuningdek, o‘quv yuklamalarini samarali boshqarishdagi ahamiyati aniqlash ko‘zda tutilgan. Shu bilan birga, o‘quvchilarning individual xususiyatlari – yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va qobiliyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Bundan tashqari, sun’iy intellekt texnologiyalarining o‘qituvchilar faoliyatini optimallashtirishdagi roli ham tadqiq etiladi. Jumladan, o‘quvchilarning natijalarini doimiy monitoring qilish, ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash, individual yondashuvni kuchaytirish va mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish imkoniyatlari o‘rganiladi.

Shuningdek, tadqiqotda sun’iy intellekt yordamida o‘quv jarayonini raqamlashtirish, ma’lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish tizimini shakllantirish va jismoniy tarbiya darslarining umumiy samaradorligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida kompleks yondashuv asosida bir qator ilmiy va amaliy usullardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish orqali sun’iy intellektning ta’lim tizimidagi o‘rni va imkoniyatlari o‘rganildi. Kuzatish usuli yordamida jismoniy tarbiya darslarining an’anaviy va zamonaviy shakllari solishtirildi.

Taqqoslash va umumlashtirish usullari orqali turli yondashuvlarning samaradorligi aniqlanib, ularning afzallik va kamchiliklari tahlil qilindi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt texnologiyalarini qo‘llash bo‘yicha mavjud milliy va xorijiy tajribalar o‘rganildi hamda ular asosida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Amaliy tadqiqotlar jarayonida o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun zamonaviy raqamli qurilmalar – fitnes-trekerlar, aqlli sensorlar va mobil ilovalardan foydalanish usullari tahlil qilindi. Ushbu qurilmalar orqali olingan ma’lumotlar sun’iy intellekt algoritmlari yordamida qayta ishlanib, o‘quvchilarning jismoniy holati va rivojlanish darajasi baholandi.

Bundan tashqari, o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faoliyati tizimli ravishda kuzatilib, ularning natijalari dinamik tarzda solishtirildi. Olingan natijalar statistik va analitik usullar yordamida qayta ishlanib, tegishli ilmiy xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish jismoniy tarbiya ta’limining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, o‘quvchilarning jismoniy faoliyati haqidagi ma’lumotlarni real vaqt rejimida yig‘ish va ularni tezkor tahlil qilish imkoniyati ta’lim jarayonini yangi bosqichga olib chiqadi.

Sun’iy intellekt asosida har bir o‘quvchi uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish ularning jismoniy imkoniyatlariga mos yuklamani ta’minlashga xizmat qiladi. Natijada ortiqcha zo‘riqish, charchash yoki aksincha yetarli darajada faollik bo‘lmasligi kabi holatlarning oldi olinadi. Bu esa o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida video tahlil texnologiyalaridan foydalanish jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini chuqur o‘rganish imkonini berishi aniqlandi. Sun’iy intellekt algoritmlari yordamida harakatlardagi xatolar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo‘yicha individual tavsiyalar berilishi o‘quvchilarning sport ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Muhokamalar natijasida aniqlanishicha, sun’iy intellekt texnologiyalari nafaqat o‘quvchilar uchun, balki o‘qituvchilar uchun ham samarali vosita hisoblanadi. Ular yordamida o‘qituvchilar o‘quv jarayonini yanada aniq rejalashtirishi, o‘quvchilarning natijalarini tizimli ravishda tahlil qilishi va ta’lim strategiyasini moslashtirishi mumkin.

Bundan tashqari, sun’iy intellektning qo‘llanilishi o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqishini oshirishi, ularning motivatsiyasini kuchaytirishi va faol ishtirokini ta’minlashi ham kuzatildi. Shu bilan birga, o‘quv jarayonini optimallashtirish, vaqt va resurslardan samarali foydalanish imkoniyatlari kengayadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sun’iy intellekt texnologiyalarining jismoniy tarbiya ta’limida keng qo‘llanilishi kelgusida ta’lim sifatini oshirish va sport pedagogikasini rivojlantirishda muhim omil bo‘lishini tasdiqlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish o‘quv jarayonini individuallashtirish va optimallashtirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar yordamida o‘quvchilarning jismoniy holatini aniqlash, ularning rivojlanishini kuzatish va samarali mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish mumkin.

Natijada o‘quv jarayonining sifati oshadi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi va ularning darslarga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Kelajakda sun’iy intellekt texnologiyalarini keng joriy etish ta’lim tizimini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Butsiarah1. Analyzing the Application of Artificial Intelligence in Monitoring Students Physical Activity within Technology-Enhanced Physical. Journal Physical Health Recreation (JPHR). Volume 6 Nomor 1 ; Desember 2025. 148-154
2. Smith, J., & Clark, M. (2022). The impact of AI on student physical activity engagement in urban schools. Journal of Physical Activity and Health, 19(4), 345-360.
3. Nguyen, H., & Tran, D. (2025). Personalized physical education using AI: A longitudinal study in secondary schools. Journal of Sports Science and Education, 14(1), 10-25.
4. Fauzi, M., Rahman, A., & Santoso, H. (2025). The role of artificial intelligence in enhancing physical education: Trends and challenges. International Journal of Physical Education and Sports Science, 10(1), 45-60.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARI TAYYORGARLIGIDA SUN’IY INTELLEKT VA ADAPTIV TA’LIM

Seytmuratov Talǵat Qutlimuratovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o’yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi Stajyor-o‘qituvchi O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: seytmuratov3434@gmail.com

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, adaptiv ta’lim, jismoniy tarbiya, kasbiy tayyorgarlik
Ключевые слова: искусственный интеллект, адаптивное обучение,физическое воспитание, профессиональная подготовка
Key words: artificial intelligence, adaptive learning, physical education, professional training

Kirish. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalarni, xususan sun’iy intellekt (SI) imkoniyatlarini joriy etish global talabga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya sohasida bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning ahamiyati ortib bormoqda.

An’anaviy ta’limda barcha talabalar uchun bir xil metodlar qo‘llanadi, bu esa individual xususiyatlarni to‘liq hisobga olmaslikka olib keladi. Shu nuqtai nazardan, SI va adaptiv ta’lim tizimlarini integratsiya qilish talabalar kasbiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellekt asosida adaptiv ta’limning afzalliklari quyidagilar: mashqlar va ta’lim materiallarini individual moslashtirish, talabalar bilim darajasini tahlil qilish, natijalarni baholash va ta’lim jarayonini avtomatik sozlash imkoniyatini beradi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi - bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini sun’iy intellekt (SI) va adaptiv ta’lim tizimlari yordamida samarali shakllantirish va takomillashtirishdir. Tadqiqot doirasida talabalarning individual xususiyatlari,

jismoniy salohiyati va pedagogik kompetentsiyalari hisobga olinadi, shuningdek, o‘quv jarayonini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlar ishlab chiqiladi.

Mazkur tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, u SI texnologiyalarini pedagogik jarayonga tatbiq etishning nazariy va metodik asoslarini aniqlashga qaratilgan. Amaliy ahamiyati esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash jarayonida adaptiv ta’lim modelini qo‘llash orqali individual rivojlanish, mashqlar va o‘quv materiallarini moslashtirish, shuningdek, ta’lim samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Tadqiqotning konkret vazifalari quyidagilardan iborat:

- SI texnologiyalarining pedagogik va metodik imkoniyatlarini aniqlash;
- Adaptiv ta’lim tizimi modelini ishlab chiqish;
- Modelning samaradorligini amaliy va nazariy jihatdan baholash;
- Talabalar motivatsiyasi va faoliyatini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotning metodologiyasi kompleks yondashuvga asoslangan bo‘lib, quyidagi ilmiy usullarni o‘z ichiga oladi:

Ilmiy-analitik tahlil - mavjud adabiyotlar, ilmiy maqolalar va metodik qo‘llanmalar tahlil qilinib, SI va adaptiv ta’limni jismoniy tarbiya jarayoniga tadbiq etish bo‘yicha ilmiy asoslar aniqlangan.

Pedagogik kuzatuv - talabalarning mashg‘ulotlardagi faoliyati, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlari kuzatildi, natijalar to‘plandi.

Eksperimental usul - SI texnologiyalari yordamida talabalarga individual mashqlar va adaptiv o‘quv dasturlari ishlab chiqildi, tajriba sinovdan o‘tkazildi.

Statistik va solishtirma tahlil - tajriba natijalari statistika vositalari yordamida tahlil qilindi, modelning samaradorligi ob’ektiv baholandi.

Bu usullar kombinatsiyasi tadqiqotning ilmiy aniqligi va natijalarning amaliy ahamiyatini ta’minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, adaptiv model talabalar individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini optimallashtirishga imkon beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, SI va adaptiv ta’limni integratsiya qilish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Integratsiyalangan yondashuv talabalarning individual rivojlanish ehtiyojlarini hisobga olish, mashqlar va o‘quv materiallarini moslashtirish, shuningdek, o‘quv jarayonining samaradorligini monitoring qilish imkonini beradi.

Eksperiment natijalariga ko‘ra:

- Talabalarning motivatsiyasi va mashg‘ulotlarga faolligi oshdi;
- Individual yondashuv talabalarning jismoniy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga yordam berdi;
- SI texnologiyalari orqali baholash va nazorat jarayoni samarali avtomatlashtirildi;
- Pedagogik jarayonning sifatini oshirishga imkon yaratildi.

Natijalar shuningdek, pedagoglar uchun qo‘llaniladigan adaptiv modelning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi, bu model:

1. Talabalar jismoniy va nazariy tayyorgarligini diagnostika qiladi;
2. SI yordamida ma’lumotlarni tahlil qiladi;
3. Individual o‘quv dasturini shakllantiradi;
4. Mashg‘ulotlarni moslashtiradi;
5. Natijalarni monitoring qiladi;
6. Ta’lim jarayonini dinamik tarzda sozlaydi.

Shu orqali adaptiv model ta’lim samaradorligini oshirish, talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish va kasbiy tayyorgarlikni yaxshilash imkonini beradi.

Xulosa. Sun’iy intellekt texnologiyalari va adaptiv ta’limni jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashga joriy etish zamonaviy pedagogik yondashuv hisoblanadi. Ushbu integratsiya talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, kasbiy tayyorgarlikni oshirish va ta’lim sifatini yaxshilash imkonini beradi. Taklif etilgan adaptiv model pedagoglar uchun metodik qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. To‘xtayev, J., & Ismailova, G. (2019). "Personalizatsiya va Sun’iy intellekt asosidagi adaptiv o‘quv tizimlari." Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti Ilmiy Axborotnomasi, 41(1), 72-80.
2. Karpov, A. & Grigoriev, S. (2020). "Персонализация обучения с использованием искусственного интеллекта." Информационные Технологии в Образовании, 57(2), 115-123.
3. Chen, X., Xie, H., & Zhang, Y. (2021). "The Role of Artificial Intelligence in Personalized Learning: A Systematic Review." Educational Technology Research and Development, 69(4), 1571-1592.
4. Ivanov, V. & Kuznetsova, T. (2021). "Адаптивные образовательные системы на основе искусственного интеллекта." Педагогика и Психология Образования, 41(1), 72-80.

JAS BASKETBOLSHILARDIŃ FIZIKALIQ TAYARLIĠIN RAWAJLANDIRIW

S.Amaniyazov — ***Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı***

A.Kosjanov — ***Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 3-kurs student***

Annotaciya. Bul teziste jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıġın rawajlandırıw máseleleri qarap shıġılġan. Onda fizikalıq sıpatlar – tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shaqqanlıq hám koordinaciyanı rawajlandırıw usılları talqılanġan. Sonday-aq, shınıġıw processin nátiyjeli shólkemlestiriw, ilimiy-metodikalıq usıllardan paydalanıw hám jas sportshılardıń jeke ózgesheliklerin esapqa alıw máseleleri kórip shıġılġan. Izertlew nátiyjeleri fizikalıq tayarlıqtı kompleksli rawajlandırıwdıń joqarı nátiyje beretuġının kórsetken.

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Unda jismoniy sifatlar - tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish, ilmiy-uslubiy usullardan foydalanish va yosh sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish masalalari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishning yuqori samara berishini ko‘rsatgan.

Gilt sózler: basketbol, jas sportshılar, fizikalıq tayarlıq, tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shaqqanlıq, koordinaciya, shınıġıw procesi, sport nátiyjeleri**.**

Kalit so‘zlar: basketbol, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, mashg‘ulot jarayoni, sport natijalari.

Kirisiw. Búgingi kúnde basketbol sport túri jáhán kóleminde keń rawajlanıp atır. Zamanagóy basketbol joqarı dárejedegi fizikalıq tayarlıqtı talap etedi. Ásirese, jas basketbolshılardı tayarlaw procesinde olardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıw úlken áhmiyetke iye. Fizikalıq tayarlıq oyın nátiyjeliligin arttırıw, jaraqatlardıń aldın alıw hám sport nátiyjelerin jaqsılawda tiykarġı faktorlardıń biri bolıp esaplanadı**.**

Izertlew maqseti jas sportshılardı erte jastan durıs tayarlaw keleshekte joqarı nátiyjelerge erisiw ushın tiykar jaratadı. Basketbolda tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shaqqanlıq hám teńsalmaqlılıq sıyaqlı fizikalıq sıpatlar áhmiyetli orın iyeleydi. Sonıń ushın bul sıpatlardı ilimiy tiykarlanġan usıllar arqalı rawajlandırıw áhmiyetli máselelerdiń biri bolıp esaplanadı.

Jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıġın rawajlandırıw usılların úyreniw hám nátiyjeli shınıġıwlar sistemasın islep shıġıw**.**

Izertlew usılları Jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıġın rawajlandırıw" temasın úyreniw barısında izertlew maqsetine erisiw ushın bir-biri menen tıġız baylanısqan ilimiy hám ámeliy usıllar kompleksinen paydalanıldı.Bárinen burın, ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew usılı arqalı basketbol sportı, fizikalıq tayarlıq hám jas sportshılardı tayarlawǵa baylanıslı jergilikli hám sırt el derekleri úyrenip shıǵıldı. Bul usıl izertlewdiń teoriyalıq tiykarların qáliplestiriwge, házirgi zamanagóy trenerlik qarawların anıqlawǵa hám fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa baylanıslı alǵı tájiriybelerdi ulıwmalastırıwǵa imkaniyat berdi.

Izertlewde sonday-aq, pedagogikalıq baqlaw usılı keń qollanıldı. Shınıǵıw proceslerin tikkeley baqlaw arqalı jas basketbolshılardıń háreket aktivligi, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi orınlaw sapası, fizikalıq júklemelerge beyimlesiw dárejesi hám funkcional jaǵdayı bahalandı. Baqlaw nátiyjeleri arnawlı aktlerge jazıp barıldı hám keyin ala tallandı.

Tiykargı usıllardan biri sipatında pedagogikalıq tájiriybe (eksperiment) usılınan paydalanıldı. Izertlew sheńberinde arnawlı shınıǵıw baǵdarlaması islep shıǵılıp, ámeliyatqa engizildi. Eksperiment procesinde qatnasıwshılar eki toparǵa bólindi: qadaǵalaw toparı dástúriy shınıǵıwlar tiykarında tayarlandı, tájiriybe toparı bolsa jetilistirilgen, fizikalıq sıpatlardı kompleksli rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıw baǵdarlaması boyınsha shuǵıllandı. Belgili waqit dawamında hár eki topar nátiyjeleri salıstırılıp, jana usıldıń nátiyjeliligi bahalandı.

Fizikalıq tayarlıq dárejesin anıq bahalaw maqsetinde test hám ólshew usıllarınan paydalanıldı. Atap aytqanda, tezlikti bahalaw ushın 30 metrge juwırıw, kúsh hám jarılıwshı kúshti anıqlaw ushın orınnan uzınlıqqa sekiriw, shıdamlılıqtı bahalaw ushın uzaq aralıqqa juwırıw, shaqqanlıqtı bahalaw ushın túnde juwırıw sıyaqlı testler ótkerildi. Barlıq nátiyjeler anıq ólshew quralları arqalı atap ótildi.

Alınǵan maǵlıwmatlardı tallawda salıstırıw hám tallaw usılınan paydalanıldı. Bunda izertlew basında hám aqırında alınǵan nátiyjeler óz-ara salıstırılıp, fizikalıq kórsetkishlerdegi ózgerislerdiń dinamikası anıqlandı. Bul bolsa qollanılǵan shınıǵıw usıllarınıń nátiyjeliligin bahalaw imkaniyatın berdi. Sonday-aq, izertlew nátiyjeleriniń isenimliligin támiyinlew maqsetinde matematikalıq-statistikalıq tallaw usılı qollanıldı. Alınǵan kórsetkishler tiykarında ortasha mánisler, procentlik ósiwler hám dinamikalıq ózgerisler esaplandı. Bul bolsa ilimiy juwmaqlardıń anıqlıǵı hám tiykarlılıǵın támiyinledi.

Juwmaq qollanılǵan izertlew usıllarınıń kompleksli túrde ámelge asırılıwı jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın tereń hám hár tárepleme úyreniw imkaniyatın berdi. Usı kózqaras tiykarında nátiyjeli shınıǵıw sistemasın islep shıǵıw hám ámeliyatqa engiziw ushın bekkem ilimiy tiykar jaratıldı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ю. Д. Железняк. *Теория и методика спортивных игр*. – Москва, 2010.
2. Л. П. Матвеев. *Теория и методика физической культуры*. – Москва, 2008.
3. В. Н. Платонов. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев, 2015.
4. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги. *Баскетбол бўйича ўқув дастурлари*. – Тошкент, 2021.
5. Ўзбекистон баскетбол федерацияси. Расмий методик қўлланмалар ва тавсиялар.
6. Халқаро Олимпия қўмитаси. Ёш спортчилар тайёргарлиги бўйича тавсиялар.

BASKETBOL KOMANDASIN JARISLARǴA TAYARLAWDIŃ ZAMANAGÓY METODIKALIQ TIYKARLARI.

S.Amaniyazov — ***Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı***

D.Kamalov — ***Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 2-kurs student***

Gilt sózler basketbol, jarıs aldı tayarlıǵı, taktikalıq modellestiriw, fizikalıq shıdamlılıq, monitoring, sport psixologiyası, shınıǵıw metodikası.

Kalit so‘zlar basketbol, musobaqa oldi tayyorgarligi, taktik modellashtirish, jismoniy chidamlilik, monitoring, sport psixologiyasi, mashg‘ulot metodikasi.

ANNOTACIYA Usı teziste zamanagóy basketbol komandaların jarıs aldınǵı basqıshında tayarlawdıń metodikalıq tiykarları analiz etilgen. Maqalada fizikalıq júklemelerdi dáwirlestiriw, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi modellestiriw hám innovaciyalıq monitoring texnologiyaların qollanıw máseleleri sáwlelendirilgen. Izertlew nátiyjeleri sıpatında shınıǵıw procesin optimallastırıw boyınsha ámeliy usınıslar hám júklemeler bólistiriliwi kestesi keltirilgen.

ANNOTATSIYA Ushbu tezisda zamonaviy basketbol jamoalarini musobaqa oldi bosqichida tayyorlashning metodik asoslari tahlil qilingan. Maqolada jismoniy yuklamalarni davrlashtirish, texnik-taktik harakatlarni modellashtirish va innovatsion monitoring texnologiyalarini qo‘llash masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari sifatida mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar va yuklamalar taqsimlanishi jadvali keltirilgan.

1. Kirisiw zamanagóy basketbolda oyın dinamikası sońǵı 10 jıl ishinde keskin ózgerdi. Statistikalıq maǵlıwmatlarǵa bola, Evroliga hám NBA oyınlarında hújimler sanı ortasha 15-18 procentke artqan. Bul bolsa sporchılardan tek ǵana fizikalıq kúsh emes, al joqarı funkcional tayarlıqtı talap etedi. Jarıs aldı tayarlıq (pre-season) - komandanıń máwsim dawamında turaqlılıǵın támiyinleytuǵın fundamental basqısh bolıp esaplanadı.

Izertlew maqseti basketbol komandaların jarıslarǵa tayarlaw procesin zamanagóy metodikalıq qatnaslar tiykarında tereń úyreniw hám onıń nátiyjeliligin arttırıw jolların anıqlawdan ibarat. Házirgi kúnde sport tarawında báseki dárejesi keskin artıp baratırǵanlıǵı sebepli, dástúriy shınıǵıw usılları menen sheklenip qalmastan, ilimiy tiykarlanǵan hám innovaciyalıq metodlardan paydalanıw úlken áhmietke ie bolmaqta.

Izertlew dawamında komandalardı tayarlawda qollanılatuǵın zamanagóy metodikalar - funkcional tayarlıq, texnikalıq-taktikalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw, psixologiyalıq turaqlılıqtı qáliplestiriw hám fizikalıq júklemelerdi optimal rejelestiriw máseleleri kompleksli túrde tallanadı. Sonıń menen birge, trenerlik jumısında málimleme texnologiyalarınan paydalanıw, statistikalıq tallaw hám videoanaliz sıyaqlı aldıńǵı usıllardı engiziw imkaniyatları da úyreniledi.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları basketbol komandaların jarıslarǵa tayarlaw procesin zamanagóy metodikalıq qatnaslar tiykarında tereń úyreniw hám onıń nátiyjeliligin arttırıw jolların anıqlawdan ibarat. Házirgi kúnde sport tarawında báseki dárejesi keskin artıp baratırǵanlıǵı sebepli, dástúriy shınıǵıw usılları menen sheklenip qalmastan, ilimiy tiykarlanǵan hám innovaciyalıq metodlardan paydalanıw úlken áhmietke ie bolmaqta.

Izertlew dawamında komandalardı tayarlawda qollanılatuǵın zamanagóy metodikalar - funkcional tayarlıq, texnikalıq-taktikalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw, psixologiyalıq turaqlılıqtı qáliplestiriw hám fizikalıq júklemelerdi optimal rejelestiriw máseleleri kompleksli túrde tallanadı. Sonıń menen birge, trenerlik jumısında málimleme texnologiyalarınan paydalanıw, statistikalıq tallaw hám videoanaliz sıyaqlı aldıńǵı usıllardı engiziw imkaniyatları da úyreniledi.

Juwmaq. Basketbol komandasın jarısqa tayarlaw - bul tek fizikalıq shınıǵıwlar toplamı emes, al bioximiyalıq, taktikalıq hám psixologiyalıq faktorlardıń sintezi bolıp esaplanadı. Shınıǵıwlardı individuallastırıw hám júklemelerdi ilimiy qadaǵalaw arqalı jámáttiń jaraqat alıw qáwpin 40 procentke shekem azaytıw múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. **Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.** "Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения". – М.: Академия, 2014.
2. **Гомельский А.Я.** "Энциклопедия баскетбола: от А до Я". – М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. **Haff, G. G., & Triplett, N. T.** "Essentials of Strength Training and Conditioning". – Human Kinetics, 2016.
4. **Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлиги** "Баскетбол бўйича ўқув-услубий қўлланма". – Тошкент, 2021.
5. **Ионов А.М.** "Научно-методические основы подготовки баскетболистов высокого класса". – СПб, 2018.

BASKETBOL SPORT TÚRINE JAŃADAN KIRGEN TERMINLER

Amanyazov.S
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor-oqıtıwshısı
N.Paluaniyazova
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent-oqıtıwshısı
Kalbayev.A
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 2-kurs student

Annotaciya. Basketbol sport túri dúnya kóleminde jedel rawajlanıp atırǵan tarawlardan biri bolıp esaplanadı. Bul rawajlanıw procesinde ózbek tiline jańa atamalar hám texnikalıq terminler kirip kelmekte. Bul teziste basketbolǵa jańadan kirgen terminlerdiń anıqlaması, qollanılıwı hám ózbek tilindegi beyimlesiwi tallandı. Sonday-aq, terminlerdiń tariyxıy rawajlanıwı, zamanagóy qollanılıwı hám vizual mısallar arqalı túsindiriliwi de kórsetip ótildi.

Annotasiya. Basketbol sport turi dunyo miqyosida jadal rivojlanayotgan sohalardan biri hisoblanadi. Ushbu rivojlanish jarayonida o‘zbek tiliga yangi atamalar va texnik terminlar kirib kelmoqda. Ushbu tezisda basketbolga yangi kirgan terminlarning ta’rifi, qo‘llanilishi va o‘zbek tilidagi moslashuvi tahlil qilindi. Shuningdek, atamalarning tarixiy rivojlanishi, zamonaviy qo‘llanilishi va vizual misollar orqali tushuntirilishi ham ko‘rsatib o‘tildi.

Аннотация. Баскетбол - один из самых быстрорастущих видов спорта в мире. В процессе этого развития в узбекский язык входят новые термины и технические обозначения. В данном тезисе анализируется определение, употребление и адаптация вновь вошедших в баскетбол терминов в узбекском языке. Также было отмечено, что историческое развитие терминов, их современное использование и их объяснение наглядными примерами.

Gilt sózler. Basketbol, Jana atamalar, Texnika, Atama, Sport leksikası, Zamanagóy basketbol.

Kalit so‘zlar. Basketbol, Yangi atamalar, Texnika, Atama, Sport leksikasi, Zamonaviy basketbol.

Ключевые слова. Баскетбол, Новые термины, Техника, Термин, Спортивная лексика, Современный баскетбол.

Kirisiw basketbolda tabısqa erisiwde texnikalıq hám taktikalıq bilimler úlken áhmiyetke iye. Keyingi jıllarda sporttıń globallasıwı nátiyjesinde jańa atamalar ózbek tiline kirip keldi. Bul terminler tiykarınan amerikalı hám evropalı qánigelerden alınǵan bolıp, olardı durıs túsiniw hám qollanıw sporchılardıń básekige shıdamlılıǵın arttıradı.

Izertlew maqseti. Izertlewdiń tiykarǵı maqseti - basketbolǵa jańadan kirgen terminlerdi anıqlaw, olardıń mánisin talqılaw, olardı ózbek tilinde nátiyjeli qollanıw usılların kórsetiw, sonday-aq, mısallar hám vizual illyustraciyalar arqalı túsinikli etip beriw.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları Leksikalıq tallaw usılı - jańa kirgen terminlerdiń mánisi hám qollanılıwın tallaw. bul usıl jańadan kirgen terminlerdiń mánisin anıqlaw hám olardıń qollanılıwın tallawǵa qaratılǵan. Basketbolda bárqulla jańa texnikalıq háreketler, kombinaciyalar hám strategiyalıq elementler payda boladı, soniń ushin olardı aniq hám duris túsiniwdi támiyinlew ushin bul usil júdá áhmiyetli

Salıstırmalı usıl - terminlerdi hár qıylı tillerdegi qollanılıwı menen salıstırıw. bul usıl jańa kirgen terminlerdi hár qıylı tillerdegi qollanılıwı menen salıstırıwǵa qaratılǵan. Basketbolda atamalar kóbinese shet tillerden, ásirese inglis tilinen kirip keledi. Sol sebepli olardıń mánisi, qollanılıwı hám kontekstleri hár qıylı tillerde bir-birinen parıqlanıwı múmkin. Bul usıl terminlerdi durıs túsiniw hám nátiyjeli qollanıw ushın áhmietli.

Soraw usılı - trenerler hám sporchılar menen intervyu ótkeriw. bul usıl trenerler (trenerler) hám sporchılar (sporchılar) menen intervyu ótkeriw arqalı jańadan kirgen terminlerdiń qollanılıwı hám túsiniliwin anıqlawǵa qaratılǵan. Basketbolda jańa terminler hám texnikalıq háreketler tez rawajlanıp baradı, sol sebepli olardıń ámeliy qollanılıwın durıs hám anıq biliw ushın tikkeley sporchılar hám trenerlerden maǵlıwmat alıw júdá áhmietli esaplanadı.

Analitikalıq usıl - atamalardıń ústinligi hám zamanagóy basketboldaǵı áhmiyetin bahalaw. bul usıl jańadan kirip kelgen basketbol terminleri hám atamalarınıń ústinligin hám zamanagóy basketboldaǵı

áhmietin bahalawǵa qaratılǵan. Zamanagóy basketbolda túrli taktikalıq hám texnikalıq háreketler tez rawajlanıp baradı, sol sebepli terminlerdiń sporchılar hám trenerler ushın qádirin anıqlaw hám olardı ilimiy tiykarda talqılaw zárúr boladı.

Vizual mısallar usılı - atamalardı háreketler, kombinaciyalar hám soqqılar arqalı illyustraciyalaw. bul usıl jańadan kirip kelgen basketbol terminleri hám atamaların háreketler, kombinaciyalar hám soqqılar arqalı illyustraciyalawǵa qaratılǵan. Zamanagóy basketbolda texnikalıq háreketlerdi túsindiriwde tek ǵana tekst yaki sipatlama jeterli bolmaydı; vizual mısallar arqalı háreketlerdi kóriw hám olardı ámeliy tárizde ózlestiriw sporchilar ushin júdá nátiyjeli usil esaplanadı.

Statistikalıq talqılaw usılı - túrli liga hám jarıslarda terminlerdiń qollanılıw tárepleri boyınsha maǵlıwmatlardı talqılaw. bul usıl túrli liga hám jarıslarda jańadan kirgen basketbol terminleriniń qollanılıw dárejesin talqılawǵa qaratılǵan.

Zamanagóy basketbolda terminler hám texnikalıq háreketler kóplegen túrli liga hám mámleketlerde qollanıladı, sol sebepli olardıń qollanılıw tárepleri hám nátiyjeliligin statistikalıq maǵlıwmatlar arqalı anıqlaw úlken áhmiyetke iye.

Jumaq izertlew nátiyjeleri basketboldaǵi jańa kirgen terminler tiykarınan texnikalıq háreketler, taktikalıq kombinaciyalar hám sporchılardıń sheberligin bahalawǵa tiyisli yekenligin kórsetti.

Adabiyotlar

1. Смит Дж., *Basketball Terminology*, New York, 2019.
2. Иванов А., *Замонавий баскетбол техникаси*, Тошкент, 2021.
3. Джонс М., *Global Basketball Lexicon*, London, 2020.
4. Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги, *Баскетбол қоидалари ва атамалари*, Тошкент, 2022.
5. Робертс Т., *Basketball Moves Illustrated*, Chicago, 2021.
6. Миллер К., *Modern Basketball Coaching*, Los Angeles, 2021.

ULIWMA BILIMLENDIRIW MEKTEP OQIWSHILARINDA SALAMAT TURMIS TÁRIZIN QÁLIPLESTIRIWDIŃ ÁHMIYETLI TÁREPLERI.

Aytmuratova Nilufar Qalbaevna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor-oqıtıwshısı

ANNOTACIYA. Bul maqalada dene tárbiyası, sport, salamat turmıs tárizi tarawındaǵı tiykarǵı baǵdarlardı jetilistiriw boyınsha ilimiy kózqaraslar, qatnaslar, usıllardı qáliplestiriw haqqında sóz boladı.

Tayanish sózler: dene tárbiyası hám sport, salamat turmis tárizi, háreket.

ABSTRACT. This article talks about the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of physical education, sports, healthy lifestyle.

Keywords: physical training and sports, healthy lifestyle, movement.

KIRISIW. Xalıq arasında salamat turmıs tárizin keńnen úgit-násiyatlawdı sistemalı jolǵa qoyıw, jámiette salamat turmıs tárizi principlerin jáne de kúsheytiw, ósip kiyatırǵan jas ávladtı zıyanlı ádetlerden saqlaw hám hár bir máhálle, bilimlendiriw mákemeleri, miynet jámáátleri hám basqalarda denetárbiya hám sport jumısın nátiyjeli shólkemlestiriw sistemasın qáliplestiriwden ibarat.

ÁDEBIYATLAR ANALIZI HÁM METODOLOGIYASI

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2018-jıl 18-dekabrdegi "Juqpalı bolmaǵan kesellikler profilaktikası, salamat turmıs tárizin qollap-quwatlaw hám xalıqtıń fizikalıq belsendiligi dárejesin arttırıw ilajları haqqında"ǵı PQ-4063-sanlı qararına tiykarlanıp Ózbekstan Respublikası Dene tárbiyası hám sport ministrligi, Bántlik hám miynet qatnasıqları ministrliginiń xalıqtıń jasına qarap, ulıwma fizikalıq tayarlıǵın belgileytuǵın sport normaların óz ishine alǵan "Alpamıs" hám "Barshinay" testleriniń xalıqtıń keń qatlamları arasında jarıs tárizinde turaqlı túrde ótkeriliwin shólkemlestiriw hámde jeńimpaz hám sıylı orın ielerin III, II, hám I dárejeli kókirek belgileri menen xoshametlew wazıypaları belgilep berilgen.

Mámleketimiz ǵárezsizlikke eriskennen berli jámiyetimizde keleshegimiz dóretiwshisi bolǵan jaslarǵa itibar jáne de kúsheydi. Ásirese jaslardıń salamatlıǵın

saqlaw tarawındaģı unamlı ózgerislerdi hár qádemde seziw múmkin.

Búgingi kúnde xalıq bilimlendiriw sistemasına qaraslı qaysı túrdegi mákemeni almayıq, olarda shıpakerler hám tájiriybeli miyirbiykeler xızmet kórsetpekte.

Ulıwma bilim beriw mektepleri oqıwshılarınıń salamatlıģın qorģaw, olarģa qánigeli medicinalıq xızmet kórsetiw, nawqas oqıwshılardı óz waqtında anıqlaw, olardı salamatlandırıw, túrli keselliklerdiń aldın alıw jumısları keńnen jolģa qoyılģan.

Dene tárbiyası minutların ótkeriw ushın 3-4 shınıģıwdan ibarat arnawlı shınıģıwlar kompleksinen paydalanıw múmkin. Bilimlendiriw mákemelerinde óz aldına organlarģa, sistemaģa hám pútkil organizmge ruwxıy hám statikalıq awırlıq túsiriwshi shınıģıwlar, sabaqta ulıwma sharshawdıń aldın alıw ushın dene tárbiya minutı hám sabaq dawamında kerilgenligin esapqa alģan halda hár qıylı topar bulshıq etleri ushın "toplanģan shınıģıwlardan ibarat ulıwma tásir etiwshi shınıģıwlar" ótkeriwdi talap etedi. Shınıģıwlar 1,5-2 minut dawam etedi. Mektepte oqıwshılardıń háreketke bolģan biologiyalıq talabın qanaatlandırıw ushın sharayat jaratıw zárúr. Bul talap 2 saattan kóp kólemdegi balalar hám óspirimlerdiń kúnlik háreket aktivligin qanaatlandırıwı múmkin.

Salamat áwladtı qáliplestiriw hám tárbiyalawdıń hár qıylı jol-jobaları, usılları bar. Ásirese, balalardıń bos waqıtların durıs shólkemlestiriw, hár qıylı milliy háreketli oyınlardı úyretiw áhmietli.

Búgingi kúnde salamat turmıs tárizin qáliplestiriw de ótken dáwirlerdegidey áhmietli esaplanadı hám bul mashqala da ótken dáwirlerdegidey sociallıq mashqala sıpatında úyrenilgen.

XXI ásir - bul joqarı tezlik, úlken informaciya aģımı, waqıyalar tez ózgerip turatuģın waqıt, sonıń ushın hár bir insan óz dúnyasın, óz ortalıģın hám óz máplerin tabıwı kerek. XXI ásir texnologiya, informaciyalastırıw hám kompyuterlestiriwdiń rawajlanıwı menen basqa ásirlerden ajıraladı. Biraq, jámietlik pikir hám ģalaba xabar quralları jas áwladta turmısqa tutınıwshılıq qatnasın qáliplestiredi.

Bul ómirde hámme nárseni sınap kóriw kerek degen pikir bar, yaģnıy spirtli ishimlikler, temeki hám náshebentlik zatlar. Usıģan baylanıslı, jaslar arasında náshebentlik mashqalası áhmietli bolıp qalmaqta, demek, sociallıq minez-qulıq, salamatlıģınıń jamanlasıwı, aqılıy hám dóretiwshilik potencialdıń tómenlewine alıp keledi.

Jaslardıń hámmesi de dene tárbiyası hám sport penen shuģıllanbaydı, kópshiligi medicinalıq sebeplerge bola azat etiledi. Solay etip, zamanagóy jámiyette jas áwlad salamatlıģı. Atap aytqanda, jaslardıń sanalı hám maqsetli túrde salamat turmıs tárizin alıp barıw qábileti menen baylanıslı bir qatar mashqalalar bar. Insan denesi sırtqı ortalıqtıń "ózgeriwsheń sharayatları" menen turaqlı "óz-ara tásir"de bolģan birden-bir quramalı ózin-ózi basqaratuģın biologiyalıq sistema bolıp esaplanadı.

Salamatlıq sóziniń keń mánisinde túsiniledi. Bul tek keselliktiń joqlıģı emes, al tolıq fizikalıq, ádep-ikramlılıq, ruwxıy-emocional, sociallıq, intellektual abadanlıq jaģdayı bolıp esaplanadı.

Salamat turmıs tárizi insan salamatlıģın saqlaw hám bekkemlewdiń birden-bir múmkin bolģan jolı bolıp tabıladı. Salamat turmis tárizíniń zárúr quramlıq bólimleri:

- fizikalıq belsendilik,
- unamlı sezimler,
- sergeklik,
- jeke gigiena,
- kúndelikli tártip,
- teń salmaqlı awqatlanıw,
- temperatsiya,
- pikirlewdiń unamlılıģı.

Salamatlastırıw iskerligi - bul bir tárepten, shaxstıń ózin-ózi jaqsılawģa, ekinshi tárepten, óz densawlıģına bolģan qádiriyatlı múnásibetti ózgertiwge hám óz densawlıģına bolģan múnásibetti ózlestiriwge qaratılģan student - sporshı hám oqıtıwshı - trenerdiń birgeliktegi iskerligi.

Salamatlıqtı saqlaw mashqalası bárqulla insaniyattı qızıqtırģan.

Qorshaģan ortalıqtaģı stressli, hádden tıs artıq júkler hám úlken buzılıwlar házirgi ásirimizde bul mashqala ásirese aktual bolıp, jámiyettiń sociallıq qádiriyatları hám tiykarģı baģdarları sistemasında áhmietli orın tutadı.

DODALAW HÁM NÁTIYJELER

Oqıwshılardıń jeke gigienası ratsional kún tártibi menen baylanıslı bolǵan kóplegen máselelerdi óz ishine aladı. Deneni hám awız boslıǵın óz waqtında juwıp, tazalap turıw, salamatlıq hám shınıǵıwǵa zıyan keltiretuǵın jaman ádetlerdi taslaw hám basqalar usılardıń qatarına kiredi. Mektep oqıwshısınıń kún tártibinde tómendegiler boliwi názerde tutiladi: uyqı, awqatlanıw, mektepte oqıw, úyde sabaq tayarlaw, taza hawada seyil etiw, úy jumısı, jaqsı kórgen jumis penen shuǵillanıw, klasstan hám mektepten tısqarı ótkizilgen hár túrli ilajlarda qatnasıw, jeke gigiena qağıydaların orınlaw. Kún tártibine azanǵı dene shınıqtırıw, kewil ashar sport oyınları sıyaqlı shınıǵıwlardıń jedel túrleri rejelestirilgen boliwi shárt. Sonıń ushın kún tártibine ámel etiw, densawlıqtı saqlaw hám sabaqta tabısqa erisiw áhmietli faktor bolıp esaplanadı.

Mektep, shańaraq, pedagoglar, oqıwshılar hám ata-analardıń óz-ara birge islesiwi jumıs sapasın jáne de jaqsılaytuǵın dene tárbiyasın, salamat turmıs tárizin oqıwshılardıń kúndelikli turmısına engizetuǵın áhmietli qural bolıp esaplanadı. Balanıń salamat hám hár tárepleme bárkamal qáliplesiwi ushın dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwı áhmietli. Insan salamatlıǵın bekkemlewde dene tárbiyasınıń qanday áhmiyetke iye ekenligin sabaq dawamında oqıwshılarǵa túsindirip barıwımız zárúr.

Dene tárbiyası menen shuǵıllanǵan adam kúshli, shaqqan, shıdamlı, erk-ıqrarlı, bekkem, batır, gózzal hám hárekesheń boladı. Sonıń ushın hár bir háreketti biyǵárez, jaqsı hám az kúsh jumsap orınlawǵa háreket etedi.Tariyxıy dáreklerge qaraǵanda, ózbek xalqınıń milliy sport hám milliy oyınları xalıqtıń jasaw sharayatına qarap hár qıylı bolǵan hám adamlardı jedel, nátiyjeli islewge tayarlaǵan.

Fizikalıq sawatsızlıqqa qarsı erte jasta, balalar baqshaları hám mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinde gúresiw kerek. Fizikalıq sawatlılıq ushın erte bilim alıw áhmietli rol atqarıwı hám salamat turmıs tárizin rawajlandırıwdı xoshametlew procesiniń ajıralmas bólegi bolıwı múmkin. 6 jasqa shekemgi balalar baqshalarında fizikalıq sawatlılıqtıń tiykarǵı baǵdarlamasın oyınlar hám qızıqlı shınıǵıwlar túrinde baslaw maqsetke muwapıq boladı.

Dástúriy qáliplesken tálim-tárbiya procesinde oqıwshılardıń "kóp waqtı otırǵan halatta boladı." Sonıń ushın oqıtıwshılar oqıwshılardıń sabaq waqtında otırıw jaǵdayların qadaǵalawı, sabaqlarda dene tárbiyası minutların ótkeriwi, unamlı tásir etetuǵın háreketler tártibin shólkemlestiriwi, dene tárbiyası shınıǵıwlarına deneni durıs tutıwǵa baǵdarlanǵan shınıǵıwlardı kirgiziwi zárúr. Shınıǵıwlardı muzıka atqarıwında orınlaw jáne de kóbirek unamlı nátiyje beredi. Mektepte oqıwdıń birinshi kúninen baslap-aq birinshi klass oqıwshıları duris otırıwdı qáliplestiriwge itibar qaratıw zárúr. Balalardıń mektepte hám úyde otırıw jaǵdayın baqlawdıń ápiwayı usılların pedagoglar úyretiwi zárúr.

Pedagoglar balanıń otırıwın sabırlılıq penen baslawısh klaslarda baqlawı kerek. Jazba jumislardı orinlaw ushin zárúr bolgan iyilip otırıw jagdayında arqa bulshiq etlerine awırlıq túsedi, júrek uriwi tezlesedi, dem aliw háreketiniń amplitudası kemeyedi. Bunday jaǵdayda teńlikti saqlaw ushın oqıwshılar stol ústine kókiregi menen súyenedi, bul bolsa ishki organlar jumısın jáne de awırlastıradı. Sonıń ushın baslawısh klass muǵallimleriniń qadaǵalawı balalardıń salamat bolıwı ushın úlken áhmietke ie. Sabaqlarda dene tárbiyası minutların ótkeriw oqıwshılardıń jumısqa uqıplılıǵın saqlap qalıw ushın nátiyjeli qural esaplanadı.

Háreket - bul turmıs, al aktiv háreket - salamat turmıs. Kúndelikli sport shınıǵıwları gózzallıq hám salamatlıq girewi bolıp esaplanadı. Sporttıń abzallıqlarınan tısqarı qızıqlı bolıwı áhmietli hám bunıń ushın siz ózińizge sáykes keletuǵın sport túrin tańlawıńız kerek. Hayal-qızlar ushın eń jaqsı sport túri - bul turaqlı júziw, otırǵan turmıs tárizin alıp baratuǵınlar ushın piyada yamasa piyada júriw ideal, bir qıylı tezlikte juwırıw pútkil shańaraq tárepinen ámelge asırılıwı múmkin, sonday-aq, velosipedte júriw, qısta siz bunı umıtpawıńız kerek. shańı hám konkide ushıw. Sonı este saqlaw kerek, hár qanday sport, eger "durıs emes" qatnas bolsa-travmatikalıq.

Salamat turmis tárizinin áhmiyetliligi sociallıq turmıstıń quramalasıwı, texnogen, ekologiyalıq, psixologiyalıq, siyasiy hám áskeriy xarakterdegi qáwiplerdiń kúsheyiwi nátiyjesinde insan denesine júktiń artıwı hám ózgeriwi menen baylanıslı.

Salamat turmıs tárizi - bul insan turmısınıń miynet, sociallıq, shańaraqlıq hám turmıslıq, bos waqıt formalarında aktiv qatnasıwı. Optimal jumis hám jeterli dem alıw da densawlıǵımızǵa tásir etedi. Kúshli iskerlik tek fizikalıq emes, al aqılıy da nerv sistemasına jaqsı tásir etedi, júrek, qan tamırları hám pútkil deneni bekkemleydi. Kópshilikke belgili bolgan belgili bir miynet nizamı bar. Fizikalıq miynet

penen shuǵıllanatuǵın adamlar dem alıwǵa mútáj, bul fizikalıq jumıs penen baylanıslı bolmaydı hám dem alıw waqtında aqılıy stress ámelge asırılsa jaqsı boladı.

Balalardıń salamatlıǵın qorǵaw, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám nátiyjede salamat áwladtı jaratıw ushın álbette oqıwshılarǵa medicinalıq-gigienalıq bilimler beriw júdá zárúr.

JUWMAQ

Juwmaqlap aytqanda, bilimlendiriw-tárbiya mákemelerinde oqıwshılardıń keselliklerge shalınıwınıń aldın alıw hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde tómendegi tiykarǵı faktorlardı kórsetip ótemiz:

- oqıwshılardıń salamatlıǵın ekologiyalıq hám klimat sharayatların esapqa alǵan halda tereńlestirilgen medicinalıq tekseriw hám salamatlandırıw ilajların ótkeriw;
- kesellikke qarsı hám salamatlandırıw ilajların úzliksiz hám izbe-iz túrde ótkeriw;
- salamatlandırıwǵa mútáj oqıwshılardı salamatlandırıw mákemelerine jiberiw;
- baslawısh klass oqıwshılarında salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde pedagog hám tárbiyashılardıń medicinalıq-gigienalıq bilimleriniń jeterli bolıwın támiyinlew;
- salamatlandırıw baǵdarlamasın ámelge asırıwda medicina xızmetkerleri, ata-analar menen birgelikte jumıs alıp barıw;
- ata-analar hám pedagoglar tárepinen oqıwshılardıń "kún tártibin" durıs shólkemlestiriwdi qadaǵalaw.

Jámiyetimiz hám fizikalıq, hám ruwxıy jaqtan salamat bolıwın, joqarı mánawiyat, ádep-ikramlılıq, salamat aqıl, salamat dene nátiyjesi ekenligin qálesek, "Sport hámme ushın" salamat turmıs tártibin úgit-násiyatlaw siyasattıń bas nızamına aylanıwı kerek.

ÁDEBIYATLAR

1. Даминов И.А. Спортивная деятельность - как фактор влияния на личность дзюдоистов / И.А. Даминов // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1322 -1329.

2. Даминов, И. (2021). Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов. Общество и инноватsии, 2(11/S), 175–180.

3. Mirzaev, A. M., & Daminov, I. A. (2021). Improving Tne Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 12(11), 7054-7055.

4. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Особенности развития высшей физкультурной школы на современном этапе / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учѐный.- Казань, - 2015. №3 (83). – С. 874.

5. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Возможности реализатsии компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учѐный.- Казань, -
2015. №6 (86). – С. 735.

6. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of students. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences, 2(2), 33–35.

7. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Solving situations in tactical training in martial arts on the example of judo. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 160–163.

8. Tuychiyevich, X. I. (2022). Development Stages and Characteristics of the History of Physical Education. Central asian journal of social sciences and history, 3(2), 5-8.

9. Tuychievich, X. I. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96-99.

10. Toychievich, K. I. (2022). Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices,5, 18-21.

11. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20-25.

12. Hasanov, I. T., & Mamataov, F. B. (2022). Effectiveness of approaching a combination of theoretical and practical exercises in preparation for preschool children in physical training. Miasto Przyszłości, 24, 4-7.

13. I.T. Xasanov, & D.B. Sodiqova. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy harakat turlarini rivojlantirishning o„ziga xos yo„llari. Miasto Przyszłości, 24, 146–151.

14. Мухаммадиев, Н. Т. Влияние элементов художественной гимнастики на выполнение тренеровочных навыков и умений / Н. Т. Мухаммадиев // Мировая наука. - 2021. - № 7(52). - С. 59-63.

15. Мухаммадиев, Н. Т. Влияние физической подготовки на интенсивность тренировки / Н. Т. Мухаммадиев // Молодой ученый. - 2021. - № 27(369). - С. 281-283.

16. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477. Retrieved from https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371

17. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) 181-182. https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434

18. Xasanov Ilyas Toychievich. (2022). CAUSES OF HYPODYNAMY - THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FIGHTING AGAINST IT. YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES,ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS, Prague, Czech. https://doi.org/10.5281/zenodo.6807788

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARI TRENERLARINING KASBIY FAOLIYATI NATIJALARINI BAHOLASHDA AXBOROT TIZLIMLARDAN FOYDALANISH

Bisenbaev Islambek
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali katta o‘qituvchisi
bisenbaevislam@gmail.com

Kalit so‘zlar: *integratsiya, kasbiy faolyat, raqamli texnologiyalar, monitoring, baholash, raqamlashtirish, raqamli platforma.*

Keywords: *integration, professional activity, digital technologies, monitoring, assessment, digitalization, digital platform.*

Ключевые слова: *интеграция, профессиональная деятельность, цифровые технологии, мониторинг, оценка, цифровизация, цифровая платформа.*

Kirish. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi sport sohasi jadal rivojlanish sur’atlarini namoyish etmoqda. Parij‑2024 Yozgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida milliy terma jamoalar yuqori natijalarni qayd etdi. Shu munosabat bilan O‘zbekiston Respublikasi keyingi 2028-yili Los-Anjelesda bo‘ladigan navbatdagi yozgi Olimpiya o‘yinlarida medallar soni va sifatini oshirishni, shuningdek, umumjamoa hisobida eng kuchli 10 ta mamlakat qatoriga kirishni bosh maqsad sifatida belgilagan[3].

Respublikamizda turli vazirlik va idoralar o‘z faoliyatining funksional yo‘nalishlari hamda zimmasiga yuklatilgan vazifalardan kelib chiqib, ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarni samarali tashkil etish va boshqarishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Sport ta’lim muassasalari faoliyatida ochiqlik va shaffoflikni ta’minlash hamda sportchilar tayyorlashning turli bosqichlarida inson omili aralashuvini qisqartirish muhim ahamiyatga ega.Shundan kelib chiqib, sohani raqamlashtirish orqali sportchilar va ularning natijalari oshkoraligini ta’minlash, ortiqcha qog‘ozbozlik va byurokratiyani keskin qisqartirishga yo‘naltirilgan 24 ta axborot tizimidan iborat “ERP-Sport” yagona elektron boshqaruv tizimi ishga tushirildi. Mazkur axborot tizimi yordamida sohaga oid har bir ko‘rsatkich va ma’lumotni tahlil qilib, unga obyektiv baho berish imkoniyati yaratildi. Jumladan, barcha darajadagi sport ta’lim muassasalarida sportchi-o‘quvchilar qabuli, ularning mashg‘ulotlarga qatnovi, mashg‘ulotlar jadvali va trenerlar jurnali, sport natijalari, inventarlar hisobi, ta’lim muassasasining moliya-xo‘jalik faoliyati raqamlashtirildi[4]. Bu elektron boshqaruv tizimi orqali Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining bazi individual natijalarini monitoring qilish mumkin.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarorida Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining malakasini oshirishni bevosita, muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish tizimi yo‘lga qo‘yildi. Bunda, muqobil malaka oshirish — mustaqil malaka oshirish shakli hisoblanib, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati bo‘yicha erishgan individual natijalari tasdig‘ini amaldagi bevosita malaka oshirish shakllariga tenglashtirilgan. Maskur qarornıng 3-ilovasi bilan tasdiqlangan nizomda kasbiy faoliyati natijalari (portfolio) – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyatida erishgan natijalari, tayyorlagan sportchilari va ularning erishgan yutuqlari, o‘quv adabiyotlari tayyorlaganligi, sport toifasi, malaka toifasi, hakamlik toifasi, ochiq o‘quv mashg‘ulotlari va mahorat darslarini tashkil etishi, sport sinovlari natijasiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlik darajasi kabi yutuqlarini baholash tizimini joriy etilgan[1]. Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining oxirgi 4 yilda kasbiy faoliyatida erishgan individual natijalarini **ta’lim muassasasiga taqdim qiladi va attestatsiya komissiyasi tomonidan baholanib 3 ish kuni mobaynida natijasi e’lon qilinadi[2].**

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini monitoring va baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berishdagi asosiy muammolarni mavjud axborot tizimlarini foydalangan holda hal qilish maqsadida tadqiqot ishlari olib borildi.

1.Tadqiqot obyekti. Tadqiqot obyekti sifatida Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash-ning mavjud tizimlari olindi.

2. Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullar qo‘llanildi:

Hujjatlar tahlili: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarorlari va Sport vazirining buyruqlari hamda trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini tasdiqlovchi normativ-huquqiy hujjatlar o‘rganildi.

Holatlarni kuzatish: Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faolyati natijalarini baholash jarayonini amaliy ravishda kuzatish orqali olingan ma’lumotlar tahlil qilindi.

3.Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot pedagogik kuzatish usuli asosida amaliy va nazariy jihatdan olib borildi.

Tahlil va natijalar. Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash va baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berish bo‘yicha hujjatlar qabul qilingan. Amaliyotda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaritrenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash hamda baholash natijalariga asosan imtiyozlar berish jarayonida bir qator tizimli muammolar mavjud. Jumladan, baholash raqamlashtirilmagan, kasbiy faoliyati natijalarini tasdiqlovchi hujjatlarni to‘plash, saqlash hamda ularni taqdim etishdagi muammolar trenerlarning kasbiy faoliyati samaradorligiga va ishlashga bo‘lgan mativatsiyalariga aks ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash tizimini samarali tashkil etishda hozirgi kunda mavjud axborot tizmilardan foydalanish va raqamli platforma asosida takomillashtirish zarurati sezilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 355-son qarorida(3-ilova) qabul qilingan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyatini baholash mezonidagi 10 ta banddan 4 tasini(20 ball va undan kam ballarni) hozirgi kundagi mavjud bo‘lgan axborot tizimlardan foydalanib baholash va monitoring qilish mumkin. Ular quyidagi bandlar:

sport toifasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir tinglovchining sport toifasi haqida ma’lumotni (my.sport.uz) olish mumkin[5].

malaka toifasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir tinglovchining sport toifasi haqida ma’lumot (https://oldmy.gov.uz/uz/service/350) olish mumkin[6].

sport turi bo‘yicha hakamlik toifasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir tinglovchining sport toifasi haqida ma’lumot(my.sport.uz) olish mumkin[5].

sport sinovlari natijasiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlik darajasi–Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir tinglovchining sport toifasi haqida ma’lumot(my.sport.uz) olish mumkin[5].

Xulosa va takliflar. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaritrenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash tizimini yagona raqamli platforma shaklda yo‘lga qo‘yishni talab qilmoqda. Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyatini baholash va monitoring qilishda integratsiyalashgan raqamli platforma turli davlat tashkilotlarining axborot tizimlaridan ma’lumotlarni olish imkoniyati yaratiladi. Trenerlarning vaqti va moliyaviy resurslarni iqtisod qilish, ish jarayonlarini optimallashtirish hamda boshqaruv samaradorligini oshirishga, baholashdagi inson omilini va byurokratik to‘siqlarni kamaytirishga ta’sir ko‘rsatadi.

Shu yo‘nalishda ilmiy asoslangan raqamli platforma modelni yaratish va uni amaliyotga joriy etish maktab Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarin baholash tizimini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4 iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori:

2.O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024-yil 10-iyuldagi 01/1091-A/F-son buyrug‘i Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayoni (tizimini) bilan bog‘liq hujjatlarni tasdiqlash to‘g‘risida;

3.O‘zbekiston delegatsiyasining Parij-2024 XXXIII yozgi Olimpiya o‘yinlaridagi ishtirokiga bag‘ishlangan matbuot anjumani(https://gov.uz/oz/sport/news/ view/20176).

4.Hamrayev, B. (2024). O‘zbekistonda sport ta’limining yangi tizimini joriy etish orqali samaradorlikka erishishning dolzarb masalalari. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(4), 95–103. Retrieved from https://sport-science.uz/ index.php/journal/article/view/206

Internet manbalar:

5. https://my.sport.uz/
6. https://oldmy.gov.uz/uz/service/350

JAS VOLEYBOLSHILARDIŃ TAKTIKALIQ HÁREKETLERIN INNOVACIYALIQ TEXNOLOGIYALAR JÁRDEMINDE QÁLIPLESTIRIW

T.Naubetullaev – oqıtıwshı, A.B.Qaypanov – student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

ANNOTACIYA. Texnikanı tolıq iyelew texnika hám taktika boyınsha shınıǵıwlardı, sonıń menen birge, oqıw-tárbiyalıq oyınlardı úlken nátiyjelililik penen orınlaw imkániyatın beredi, bul bolsa qatnasıwshılardıń fizikalıq tayarlıǵı dárejesin asırıwǵa unamlı tásir kórsetedi.

Tayanısh sózler: Voleybol, taktikalıq háreketler, fizikalıq tayarlıq, intellektual tayarlıq, psixik tayarlıq, reakciya tezligi hám orientaciya, tapqırlıq.

АННОТАЦИЯ. Овладение техникой позволяет с большой эффективностью выполнять упражнения на технику и тактику, а также развивающие игры, что положительно сказывается на повышении уровня физической подготовленности участников.

Ключевые слова: волейбол, тактические движения, физическая подготовка, умственная подготовка, умственная подготовка, скорость реакции и ориентировка, сообразительность.

ABSTRACT. Mastering the technique allows you to perform exercises on technique and tactics with great efficiency, as well as developing games, which has a positive effect on increasing the level of physical fitness of the participants.

Key words: volleyball, tactical movements, physical training, mental training, mental training, reaction speed and orientation, intelligence.

KIRISIW

Zamanagóy sport sistemasında innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw sporshılardıń tayarlıǵın jańa basqıshqa alıp shıqpaqta. Ásirese, voleybol sıyaqlı tez qarar qabıl etiwdi talap etetuǵın sport túrinde taktikalıq pikirlewdi rawajlandırıw úlken áhmiyetke iye. Jas voleybolshılardıń taktikalıq háreketlerin qáliplestiriwde dástúriy shınıǵıw usılları menen bir qatarda zamanagóy málimleme texnologiyalarınan paydalanıw nátiyjelilikti sezilerli dárejede arttıradı.

Usı jumısta jas voleybolshılardıń taktikalıq tayarlıǵın innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri kórsetiledi.

TIYKARǴI BÓLIM

1. Jas voleybolshılardıń taktik tayarlıǵınıń áhmiyeti.

Voleybolda taktikalıq tayarlıq sporshınıń oyındaǵı tabısın anıqlawshı tiykarǵı faktorlardan biri. Taktika tómendegi elementlerdi óz ishine aladı:

• oyın jaǵdayın tez analizlew;
• duris qarar qabıl etiw;
• komandalıq birge islesiwdi jolǵa qoyıw;
• qarsılas háreketlerin aldınnan seziw;

Jas sporshılarda bul kónlikpelerdi qáliplestiriw trenerden joqarı pedagogikalıq sheberlikti talap etedi. Sol sebepli innovaciyalıq texnologiyalar bul proceste áhmiyetli qural bolıp xızmet etedi.

2. Innovaciyalıq texnologiyalardıń sporttaǵı ornı.

Búgingi kúnde sportta tómendegi innovaciyalıq texnologiyalar keń qollanılmaqta:

• video analiz sistemaları;
• virtual simulyatorlar.
• mobil qosımshalar.
• jasalma intellekt tiykarındaǵı baǵdarlamalar;
• sensorlı monitoring qurılmaları.

Bul texnologiyalar járdeminde sporshılar óz oyınların kórip shıǵıw, qátelerin tańlaw hám taktikalıq qararların jaqsılaw imkaniyatına iye boladı.

3. Video talqılaw arqalı taktikalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw.

Video analiz jas voleybolshılardıń taktikalıq oylawın rawajlandırıwda eń nátiyjeli usıllardan biri. Bul usıl tómendegi imkaniyatlardı beredi:

• oyın epizodların qayta kóriw;
• qátelerdi anıqlaw;
• durıs qararlardı talqılaw;
• individual hám komandalıq háreketlerdi salıstırıw.

Máselen, trener oyın dawamında jazıp alınǵan videonı sporshılar menen birgelikte kórip shıǵıp, hár bir jaǵdayda qanday qarar qabıl etiw kerekligin túsindiredi. Bul bolsa jas sporshılarda analitikalıq pikirlewdi rawajlandıradı.

4. Virtual simulyatorlardıń abzallıqları.

Virtual texnologiyalar járdeminde oyın jaǵdayların jasalma túrde jaratıw múmkin. Bul tómendegi abzallıqlardı beredi:

• qáwipsiz shınıǵıw ortalıǵı.
• túrli taktikalıq jaǵdaylardı tákirarlaw imkaniyatı;
• tez qarar qabıl etiwge úyretiw;
• stress jaǵdayında háreket etiw kónlikpesin rawajlandırıw;

Virtual simulyatorlar jas sporshılarǵa real oyınǵa jaqın shárayatta shınıǵıw imkaniyatın beredi.

5. Mobil qosımshalar hám cifrlı platformalardıń roli.

Mobil qosımshalar jas voleybolshılardıń erkin islewine járdem beredi. Olardan:

• shınıǵıwlar rejelerin baqlaw.
• statistikalıq maǵlıwmatlardı tańlaw;
• individual tapsırmalardı orınlaw;

• trener menen aralıqtan baylanısıw.

Bunnan tısqarı, sanlı platformalar arqalı toparlıq strategiyalardı islep shıǵıw hám dodalaw múmkin.

6. Jasalma intellekt hám analitikalıq sistemalar.

Jasalma intellekt tiykarındaǵı sistemalar oyın procesin tereń tańlaw imkaniyatın beredi. Olar tómendegilerdi anıqlaydı:

• oyınshınıń nátiyjeliligi;
• soqqı anıqlıǵı;
• jaylasıwdaǵı qáteler
• qarsılastıń kúshli hám ázzi tárepleri.

Bul maglıwmatlar tiykarında trener anıq taktikalıq usınıslar beredi.

7. Innovaciyalıq qatnastıń pedagogikalıq tárepleri.

Innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw tek texnikalıq emes, al pedagogikalıq jaqtan da áhmiyetli. Bul proceste:

• individual qatnas kúsheyedi;
• oqıw motivaciyası artadı;
• úyreniw procesi qızıqlı boladı.
• erkin pikirlew rawajlanadi;

Jas sporshılar texnologiyalar arqalı óz ústinde islewge kóbirek qızıǵıwshılıq bildiredi.

TALQILAW HÁM NÁTIYJELER

Izertlewler sonı kórsetedi, innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıp shınıǵıw ótkerilgen toparlarda:

• taktikalıq qarar qabıl etiw tezligi artadı.
• oyın nátiyjeliligi jaqsılanadı.
• qáteler sanı azayadı.
• komandalıq birge islesiw rawajlanadı.

Sonday-aq, sporshılardıń ózine bolǵan isenimi artadı hám olar qıyın jaǵdaylarda da durıs qarar qabıl ete aladı.

JUWMAQLAW

Jas voleybolshılardıń taktikalıq háreketlerin qáliplestiriwde innovaciyalıq texnologiyalar úlken áhmiyetke iye. Olar shınıǵıw procesin nátiyjeli, qızıqlı hám zamanagóy dárejege alıp shıǵadı.

Tómendegi juwmaqlarǵa kelindi:

Innovaciyalıq texnologiyalar taktikalıq tayarlıqtı sezilerli dárejede jaqsılaydı.

2. Video analiz hám virtual simulyatorlar eń nátiyjeli qurallardan biri.

3. Mobil qosımshalar hám jasalma intellekt sporshılardıń individual rawajlanıwına járdem beredi.

4. Zamanagóy qatnas jas sporshılarda óz betinshe pikirlew hám tez qarar qabıllawdı rawajlandıradı.

Ádebiyatlar

1. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. – М., 1968 (перевод с немецк.).

2. Никулин В.Т. Волейбол. Тактика, техника и правила игры. – Орёл: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017.

3. Tabınbaev B.A., Naubetullaev T.T. Voleyboldı úyretiw metodikası. // Sport iskerligi (voleybol) qánigeligi, joqari oqıw orınları dene tárbiya tálim baǵdarınıń studentleri ushın sabaqlıq. T.: **“METODIST NASHRIYOTI”** 2023. – 68b

4. Ayrapetyanc L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyası hám uslubiyati. // Oliy óquv yurtlari uchun darslik. T.: Fan hám texnologiya. 2012. - 208 b

5. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun óquv qóllanma. Qayta ishlańan hám tóldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.

6. Sportivnıe igrı: Texnika, taktika, metodika obucheniya. // Ucheb. dlya uchach. koll. i akad. lic. Pod red. L.R.Ayrapetyans. T.: Ilm Ziyo, 2012. - 277 s.

VOLEYBOL TEXNIKASÍN INNOVACIYALÍQ TEXNOLOGIYALAR JÁRDEMINDE QÁLIPLESTIW

T.T.Naubetullaev – oqıtıwshı, L.Puxarbaeva – student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

ANNOTACIYA. Sportshılardıń jarıslarda qatnasıw iskerligi olardı málim sport túrine tán bolǵan háreket ilimiy tájiriybelerin aqırına shekem jetkerip orınlawın talap etedi. Maqalada voleybolda texnikalıq tayarlıqtıń ayrıqsha qásiyetleri haqqında sóz baradı.

Tayanısh sózler: Sport, voleybol, sport texnikası, texnikalıq tayarlıq, háreket ilimiy tájiriybesi, teoriyalıq hám ámeliy shınıǵıwlar.

АННОТАЦИЯ. Участие спортсменов в соревнованиях требует от них выполнения двигательных навыков, характерных для конкретного вида спорта. В статье рассматриваются особенности технической подготовки в волейболе.

Ключевые слова: спорт, волейбол, спортивный инвентарь, техническая подготовка, двигательные навыки, теоретическая и практическая подготовка.

ABSTRACT. The participation of athletes in competitions requires them to perform motor skills specific to a particular sport. The article discusses the features of technical training in volleyball.

Key words: sports, volleyball, sports equipment, technical training, motor skills, theoretical and practical training.

KIRISIW Búgingi kúnde dene tárbiyası hám sport tarawında zamanagóy kózqaraslar, ásirese, innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw úlken áhmiyetke iye bolmaqta. Voleybol sport túri joqarı texnikalıq sheberlik, tezlik, anıqlıq hám muwapıqlastırılǵan háreketlerdi talap etedi. Sol sebepli sporshılardıń texnikalıq tayarlıǵın asırıwda dástúriy usıllar menen bir qatarda innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw nátiyjelilikti sezilerli dárejede asıradı.

Bul teziste voleybol texnikasın qáliplestiriwde zamanagóy texnologiyalardıń ornı, olardıń abzallıqları hám ámeliy qollanılıwı tańlanadı.

Tiykarǵı bólim

Voleybol texnikasınıń tiykarǵı elementleri.

Voleybol texnikası tómendegi tiykargı elementlerden quralgan:

• Toptı qabıllaw (priyom).
• Top uzatıw (pas)
• Hújimli soqqı (smesh)
• Blok qoyıw
• Xizmet kórsetiw (servis)

Hár bir elementti tolıq orınlaw ushın sporshı tek fizikalıq emes, al texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqqa da iye bolıwı kerek.

2. Innovaciyalıq texnologiyalar túsinigi hám olardıń sporttaǵı ornı.

Innovaciyalıq texnologiyalar - bul jańa yamasa jetilistirilgen texnikalıq qurallar, baǵdarlamalar hám metodikalar kompleksi bolıp, olar oqıw-shınıǵıw procesin nátiyjelirek shólkemlestiriwge xızmet etedi.

Sport tarawında tómendegi texnologiyalar keń qollanılmaqta:

• Video analiz sistemaları.
• Sensor hám háreketti baqlawshı qurılmalar.
• Virtual reallıq (VR) hám keńeytilgen reallıq (KR)
• Mobil qosımshalar hám jasalma intellekt tiykarındaǵı programmalar.

3. Video analiz texnologiyalarınıń áhmiyeti.

Video analiz voleybolshılar texnikasın úyreniwde eń nátiyjeli qurallardan biri. Shınıǵıw yamasa oyın procesi videoǵa túsiriledi hám keyin ala tańlanadı.

Abzallıqları:

• Háreketlerdi páseytip kóriw imkaniyatı
• Qátelerdi anıqlaw hám dúzetiw
• Individual jantasıwdı támiyinlew;

Mısalı, sporshı óziniń soqqı beriw texnikasın kórip, qol háreketi yamasa sekiriw biyikligindegi kemshiliklerdi anıqlawı múmkin.

4. Sensor texnologiyaları hám olardıń roli.

Zamanagóy sensorlar sporshılardıń háreketin real waqıt rejiminde baqlaw imkaniyatın beredi. Olar tómendegi kórsetkishlerdi ólsheydi:

• Sekiriw biyikligi.
• Háreket tezligi.
• Soqqı kúshi
• Júrek soǵıw tezligi;

Bul maǵlıwmatlar trenerge sporshınıń jaǵdayın tolıq bahalaw hám shınıǵıw júklemesin durıs belgilew imkanın beredi.

5. Virtual hám keńeytilgen reallıq texnologiyaları.

VR hám KR texnologiyaları voleybol texnikasın úyreniwde jańa basqıshtı baslap berdi. Olar járdeminde:

• Oyın jaǵdayların jasalma jaratıw.
• Qarar qabıl etiw tezligin arttırıw.
• Psixologiyalıq tayarlıqtı kúsheytiw múmkin.

Mısalı, sporshı virtual ortalıqta blok qoyıw yaki top qabıl etiw shınıǵıwların orınlawı múmkin.

6. Jasalma intellekt hám mobil qosımshalardan paydalanıw.

Jasalma intellekt tiykarındaǵı baǵdarlamalar sporshılardıń oyının tańlap, usınıslar beredi. Mobil qosımshalar arqalı bolsa:

• Shınıǵıw rejesi dúziledi.
• Nátiyjeler jazıp alınadı.
• Individual rawajlanıw baqlanadi.

Bul bolsa sporshınıń óz betinshe islewin de rawajlandıradı.

7. Innovaciyalıq texnologiyalardıń abzallıqları.

Innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw tómendegi unamlı nátiyjelerdi beredi:

• Shınıǵıw nátiyjeliligin arttıradı.
• Qátelerdi tez anıqlaw imkaniyatın jaratadı.
• Individual qatnastı kúsheytedi.
• Sporchınıń motivaciyasın asıradı.
• Jaraqatlardıń aldın alıwǵa járdem beredi.

Juwmaq

Voleybol texnikasın qáliplestiriwde innovaciyalıq texnologiyalar úlken áhmiyetke iye. Olar sporshılardıń texnikalıq sheberligin arttırıw, shınıǵıw procesin jetilistiriw hám joqarı nátiyjelerge erisiwde nátiyjeli qural esaplanadı.

Zamanagóy texnologiyalardı engiziw arqalı voleybolshılardı tayarlaw sistemasın jańa basqıshqa alıp shıǵıw múmkin. Soniń ushın trenerler hám sport federeciyalar innovaciyalıq qatnasıqlardan keńnen paydalanıwı zárúr.

Ádebiyatlar

1.Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vısshix uchebnıx zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.

2.Tabınbaev B.A., Naubetullaev T.T. Voleyboldı úyretiw metodikası. // Sport iskerligi (voleybol) qánigeligi, joqarı oqıw orınları dene tárbiya tálim baǵdarınıń studentleri ushın sabaqlıq. T.: **“METODIST NASHRIYOTI”** 2023. – 68b.

3.Ayrapetyanc L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyası hám uslubiyati. // Oliy óquv yurtlari uchun darslik. T.: Fan hám texnologiya. 2012. - 208 b.

4.Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun óquv qóllanma. Qayta ishlańan hám tóldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.

5.Sportivnıe igrı: Texnika, taktika, metodika obucheniya. // Ucheb. dlya uchach. koll. i akad. lic. Pod red. L.R.Ayrapetyans. T.: Ilm Ziyo, 2012. - 277 s.

JEŃIL ATLETIKA SPORT TÚRIN RAWAJLANDIRIWDA MEKTEP OQIWSHILARIN DENE TÁRBIYASI SABAQLARINDA JEŃIL ATLETIKA TÚRLERINE BAǴDARLAW HÁM SHÓLKEMLESTIRIW JOLLARI

Mamutov Muratbek
QMU Dene mádeniyati fakultetı magistrantı

Annotaciya. Maqalada dene tárbiya shınıǵıwlarında jeńil atletikaǵa úyretiwdiń jańa forma hám usıllarınan paydalanıw, mektep oqıwshılarınıń densawlıǵın saqlaw hám bekkemlew, sonday-aq, jeńil atletikaǵa qızıǵıwshılıq hám tartıw ushın oyın hám jarıs usıllarınan paydalanıw kórsetilgen.

Tayanish sózler: dene tárbiyası sabaqları, fizikalıq sıpatlar, oyın-jarıs usılı, fizikalıq tayarlıq, tómengi start, kishi top ılaqtırıw, balalar jeńil atletikası bagdarlaması.

KIRISIW.

Elimiz óz ǵárezsizligine eriskenine 30 jıldan asqanına qaramastan dene tárbiyası hám sport tarawı ǵárezsiz Ózbekstanımızda jedel rawajlanıp atırǵan hám keń itibar qaratılıp kiyatırǵan tarawlardan biri bolıp esaplanadı. Bul tarawda respublikamızda keń kólemli jumıslar alıp barılıp atırǵan bolıp, bul jumıslardıń barlıǵı hár tárepleme jetik, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan salamat, Ózbekstanımızdıń jarqın keleshegin jarata alatuǵın jaslardı tárbiyalawǵa qaratılǵan. Bunday jaslardı kamalǵa keltiriw ushın bolsa salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw, balalardıń bos waqıtların mazmunlı ótkeriwin támiyinlew, olardıń dene tárbiyası sabaqlarına hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw hám sol arqalı olardı tartıw zárúr. Bul áhmietli wazıypanı nátiyjeli sheshiwde dene tárbiyası hám sport tarawında jumıs alıp barıp atırǵan qánigelerdiń, ásirese, dene tárbiyası muǵallimleriniń moynına úlken juwapkershilikli wazıypalar júkleydi. Mámleketimizde balalardı salamat hám bárkamal etip tárbiyalaw ushın barlıq sharayatlar jaratılǵan. Olar ushın kóplegen sport kompleksleri, stadionlar, sport mektepleri, suw sportı sarayları, gimnastika mektepleri qurılǵan bolıp, bul obektlerde balalardıń bos waqıtların mazmunlı ótkeriw ushın barlıq sharayatlar bar. Bunnan tısqarı, respublikamızda úsh basqıshlı jarıslar, yaǵnıy mektep oqıwshıları ushın "Úmit nálsheleri," licey hám kolledj studentleri ushın "Bárkamal áwlad" hám joqarı oqıw orınları studentleri ushın "Universiada" sport jarısları engizilgen bolıp, bul jarıslar hár qıylı jastaǵı balalardı qamtıp alǵan. Bul jarıslar haqıyqıy sport bayramı dárejesinde ótkerilip atırǵanı ushın balalarda sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın jáne de asırıwǵa, olar arasınan qábiletli sporchılardı tańlap alıwǵa xızmet yetpekte [1-2].

Mektep oqıwshılarınıń salamat hám bárkamal bolıp qáliplesiwinde dene tárbiyası sabaqlarınıń roli sheksiz, sebebi dene mádeniyatı - oqıwshılarda ózine, óz denesine bolǵan sanalı qatnastı, densawlıqtı bekkemlewge bolǵan talaptı qáliplestiretuǵın, erk-ıqrar hám ádep-ikramlılıq pazıyletlerdi tárbiyalaytuǵın birden-bir oqıw páni bolıp esaplanadı. Biraq oqıwshılarda dene mádeniyatı hám sportqa bolǵan jaqsı múnásibettiń qáliplesiwi kóp tárepleme oqıw procesin nátiyjeli shólkemlestiriwge hám anıq qoyılǵan pedagogikalıq wazıypalarǵa baylanıslı. Dene tárbiyası muǵallimi tárepinen dene tárbiyası sabaqlarında jeńil atletika shınıǵıwların úyretiwde hám talap normaların qabıl etiwde orınlanıwı qıyın bolǵan shınıǵıwlardıń kópshiligin úyretiwde jeńil atletika shınıǵıwların orınlaw imkaniyatın beretuǵın qurallar hám usıllardıń hár qıylı túrlerin qollanıw sabaq procesiniń bir bapta zerigerli ótiwiniń aldın alıwǵa alıp keledi. Sonıń ushın dene tárbiyası sabaǵın shólkemlestiriwdiń nátiyjeli usıllarınan biri oyın hám jarısıw usılları esaplanadı. [3,4].

Bul oyın hám jarıs usılları kóp qırlı bolıp, oqıwshılardıń háreket aktivligin arttırıwda keń kólemde qollanıladı. Biraq, sonday bolsa da, ulıwma bilim beriw mekteplerinde ótkeriletuǵın dene tárbiyası sabaqları talap dárejesinde qáliplestirilmegenligi rezerv sporchılardı tayarlaw sistemasına az bolsa da óz tásirin kórsetpey qalmaydı. Ulıwma bilim beriw mekteplerinıń dene tárbiyası sabaqlarında qábiletli oqıwshılardı izlep tabıw hám olardı jeńil atletika túrlerine hám basqa sport túrlerine nátiyjeli baǵdarlaw imkaniyatların sheklep qoymaqta. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası hám sportqa tartıw búgingi kúnde mámleketlik áhmietke ie bolǵan áhmietli wazıypalardan biri bolıp esaplanadı.

Izertlewdiń maqseti: Ulıwma bilim beriw mektebiniń dene tárbiyası sabaqlarında 5-klass oqıwshılarına balalar jeńil atletikası baǵdarlamasındaǵı oyınlar hám jarıslardı qollanıw arqalı jeńil atletikanıń túrlerine baǵdarlaw hám qızıqtırıw.

Ilimiy-izertlew jumısları: - Ulıwma bilim beriw mektebi oqıwshılarınıń fizikalıq tayarlıǵın anıqlaw. - Uliwma bilim beriw mektebi oqıwshıların dene tárbiyası bagdarlamasındaǵı jeńil atletika sabaqlarınıń dúzilisi hám mazmunın úyreniw. - Uliwma bilim beriw mektebi dene tárbiyası sabaqları ushin jeńil atletika boyınsha jetilistirilgen oyın hám jarıs usılın qollanıw nátiyjeliligin pedagogikalıq tájiriybede dálillew.

Izertlewde qollanılǵan metodlar: aldıńǵı tájiriybe hám ilimiy metodikalıq ádebiyat maǵlıwmatların ulıwmalastırıw hám tallaw, pedagogikalıq baqlaw, antropometriya, pedagogikalıq qadaǵalaw testleri, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq statistika metodları.

Izertlewdiń obyekti: ulıwma bilim beriw mektebiniń 5-klass oqıwshıları hám olar menen ótkeriletuǵın dene tárbiyası sabaqlarında jeńil atletikani úyretiwdiń oyın hám jarıs usılı.

Izertlew nátiyjeleri hám onıń dodalawı: uliwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası sabaqları háptesine 2 márte 40-45 minuttan ótkerildi. Qadaǵalaw toparına 5 "A" klass (14 ul bala) tańlap alındı hám onda dene tárbiyası sabaqları dástúriy usılda rejelestirilgen bolsa, tájiriybe toparında 5 "B" klass (14 ul bala) tańlap alındı hám dene tárbiyası sabaqlarında biz tárepimizden islep shıǵılǵan baǵdarlama tiykarında jeńil atletika sabaqlarında oyın hám jarıs usılları tiykarında sabaqlar shólkemlestirildi. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası sabaqlarında jeńil atletikani úyretiwde oyın hám jarıs usılları arqalı shólkemlestiriw kerek, sebebi oyın hám jarıs usılları sabaq procesin obrazlı shólkemlestiriw usılı bolıp, onda bala ruwxıy, fizikalıq hám aqılıy jaqtan jetilisedi hám hár tárepleme rawajlanadı hám tárbiyalanadı. Sonıń ushın da bizler ulıwma bilim beriw mektebi oqıwshıların dene tárbiyası sabaqlarında ózimiz tárepimizden islep shıǵılǵan balalar jeńil atletikası baǵdarlamasındaǵı oyın hám jarıs usılların qollanıw arqalı izertlew alıp bardıq.

Bunda qadaǵalaw toparındaǵı 5-"A" klass oqıwshıları dástúriy usılda dene tárbiyası baǵdarlaması boyınsha sabaqlar ótkerildi hám baqlandı. Tájiriybe toparındaǵı 5-"B" klass oqıwshılarınıń dene tárbiyası sabaqlarında bolsa biz óz tárepimizden islep shıǵılǵan programma tiykarında sabaqlardı shólkemlestirdik hám jeńil atletikanı úyretiwde oyın hám jarısıw usılın qollanıldı, jeńil atletika sport túrleri haqqında kóbirek maǵluwmat berdik hám tómendegi oyın hám jarısıwlar sabaqlarda qollanıldı:

1. Kishkene topti (tennis tobin) sızılgan sheńberler ishine hám uzaqlıqqa ilaqtırıw (toparga bólingen halda ilaqtırıw hám nátiyjelerdi esaplap járiyalaw kerek).
2. Jeńil nayzanı uzaqlıqqa ilaqtırıw (toparga bólingen halda ilaqtırıw hám nátiyjelerdi esaplap járiyalaw kerek).
3. 500 grammlı toltırılǵan toptı bas artınan yeki qol menen aldıǵa (otirip hám turıp turǵan jaǵdayınan) ilaqtrıw (bunda toptıń uluwma nátiyjesi yesaplanadı hám jeńimpaz anıqlanadı).
4. 40 m ge kishi tosıqlardan asırılıp juwiriw (toparga bólingen halda juwiriw).
5. 4x50 m dan estafeta juwiriw (toparga bólingen halda juwiriw).
6. Turǵan ornınan uzınlıqqa sekiriw (bunda topardıń ulıwma nátiyjesi esaplanadı hám jeńimpaz anıqlanadı).
7. Juwirip kelip uzınlıqqa sekiriw (bunda 3-4-5 sanlı fishkalar qoyıladı hám topardıń ulıwma nátiyjesi esaplanadı hám jeńimpaz aniqlanadi).
8. 1000 m aralıqqa juwırıw (bunda toparlardıń hárbir aǵzası 500 m aralıqta turǵan sebettegi denelerdi finish ornına alıp keliwi kerek boladı) Izertlew basında hám juwmaǵında tájiriybe hám qadaǵalaw toparları oqıwshılarınıń fizikalıq sıpatların hám fizikalıq tayarlıǵın anıqlaw maqsetinde 30 m ge tómennen starttan shıǵıp juwırıw, juwırıp kelip kishi toptı (tennis toptı) ılaqtırıw, 4x10 m ge shúberek tárizli juwırıw, 1000 m ge juwırıw, orınnan turıp uzınlıqqa sekiriw testlerin qabıl ettik.

Tájiriybe dawamında kórsetkishlerdiń ósiw dinamikasın eki topar arasında salıstırǵanda, olardıń absolyut ósiwi hám procent esabında ósiwi tájiriybe toparındaǵı barlıq kórsetkishlerde qadaǵalaw toparındaǵı barlıq kórsetkishlerden biraz joqarı ekenligi anıqlandı. Máselen: 30 metrge juwırıwda qadaǵalaw toparında ósiw 0,5 sekundqa hám 3,12 procentke teń bolsa, tájiriybe toparında bul kórsetkishler 1,2 sekundqa hám 23,5 procentke teń; Juwirip kelip toptı uzaqqa ilaqtırıw testide qadaǵalaw toparında ósiw 70 sm hám 1,7 procentke teń bolsa, tájiriybe toparında bul kórsetkishler 1 metrge hám 3,5

procentke teń. 4x10 m (sekund) shúberek júgiriwde qadaǵalaw toparında ósiw 1 sekundqa hám 5 procentke teń bolsa, tájiriybe toparında bul kórsetkishler 2 sekundqa hám 9 procentke teń;

1000 metrge juwırıwda qadaǵalaw toparında ósiw 10 sekundqa hám 3 procentke teń bolsa, tájiriybe toparında bul kórsetkishler 45 sekundqa hám 16,3 procentke teń; Baqlaw toparında orınnan uzınlıqqa sekiriw testinde ósiw 1 sm. hám 0,75 procentke teń bolsa, tájiriybe toparında bul kórsetkishler 10 sm. hám 8,9 procentke óskeni baqlandı;

JUWMAQ

Respublikamızda bilimlendiriw tarawında bilimlendiriwdi jáne de bekkemlew, kadrlar tayarlawda zamanagóy talaplar tiykarında innovaciyalıq texnologiyalar hám pedagogikalıq sheberlik processlerinen maqsetli paydalanıw nátiyjelerin jáne de joqarılatıw talapları kún sayın artıp barmaqta. Ádebiyatlardı talqılaw sonı kórsetti, milliy hám háreketli oyınlar barlıq pazıyletler, qábiletler, sıpatlardı tárbiyalaw menen bir qatarda aqılıy hám háreket kónlikpeleri menen tájiriybeleriniń qáliplesiwinde tiykarǵı orınlardı ieleydi, biraq balalar jeńil atletikası baǵdarlamasındaǵı oyınlar hám jarıslardı dene tárbiyası sabaqlarında qollanıw oqıwshılarǵa jeńil atletika túrleri shınıǵıwlarınıń texnikasın ózlestiriwge hám usı sport túrine bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıwda jáne olardı jeńil atletika sport túrine tartıwda úlken ámeliy áhmietke ie boldı.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Sh.M.Mirziyoev. ―Jismoniy va ma‘naviy etuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga etishda tayanchimiz va suyanchimizdir‖ mavzusida ―Kamolot‖ yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so_zi. 2017 yil

2. Barkamol avlod orzusi ("Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish borasidagi publitsistik mulohazalar).-T.:SHarq.1998.

3. Abdullaev SH.D., Toshev A.T., Xayrullaeva O.SH «Barkamol avlodni tarbiyalashda harakatli o_yinlarning o_rni». O_quv – uslubiy qo_llanma. Buxoro, x\k ―Prmz‖, 2012. 108 bet.

4. IAAFning bolalar engil atletikasi dasturi. 2006y

5. Ziyayev F. C. et al. Yengil atletika sport turini rivojlantirishda umumiy o‘rta t‘alim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o _rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 348-355.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ПОДРОСТКОВ ИЗ РЕСПУБЛИКИ КАРАКАЛПАКСТАН, БУХАРСКОЙ И ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТЕЙ

Гульнара Ильясова Кенесбаевна
доцент
Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Узбекской государственной спортивной академии

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у подростков, проживающих в различных регионах Узбекистана. Проведен сравнительный анализ основных показателей дыхательной системы у подростков 15–17 лет из Республики Каракалпакстан, Бухарской и Ташкентской областей. Установлено, что показатели системы внешнего дыхания в определённой степени зависят от природно-климатических и экологических условий региона проживания. Полученные результаты могут быть использованы при оценке состояния здоровья подростков и разработке профилактических мероприятий.

Ключевые слова: подростки, система внешнего дыхания, жизненная ёмкость лёгких, функциональное состояние, экологические факторы.

Введение.Функциональное состояние системы внешнего дыхания является одним из важнейших показателей здоровья подростков. Дыхательная система обеспечивает организм кислородом и участвует в процессах газообмена, что играет важную роль в поддержании

жизнедеятельности организма. В подростковом возрасте происходят интенсивные морфологические и функциональные изменения, поэтому данный период считается особенно чувствительным к воздействию различных факторов окружающей среды.

Природно-климатические и экологические условия различных регионов Узбекистана существенно различаются. Эти различия могут оказывать влияние на развитие и функциональное состояние организма подростков. Особенно важным является исследование состояния дыхательной системы, поскольку она напрямую контактирует с окружающей средой и первой реагирует на неблагоприятные экологические факторы.

Экологическая ситуация в Республике Каракалпакстан характеризуется последствиями высыхания Аральского моря, что приводит к увеличению количества пылевых и солевых аэрозолей в атмосфере. Это может оказывать негативное влияние на состояние дыхательной системы населения. В Бухарской области климат отличается высокой температурой воздуха и низкой влажностью. В Ташкентской области, напротив, наблюдаются относительно более благоприятные природно-экологические условия, что может положительно отражаться на состоянии дыхательной системы подростков.

Цель исследования.Изучить особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у подростков, проживающих в различных регионах Узбекистана.

Материалы и методы исследования.В исследовании приняли участие подростки в возрасте 15–17 лет, проживающие в Республике Каракалпакстан, Бухарской и Ташкентской областях. Обследование проводилось среди учащихся общеобразовательных школ.

Для оценки функционального состояния системы внешнего дыхания применялись физиологические методы исследования. Были изучены следующие показатели: жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, минутный объём дыхания и функциональные возможности дыхательной системы. Измерения проводились с использованием стандартных физиологических методик. Полученные результаты были обработаны с применением методов статистического анализа.

Результаты исследования.Результаты проведённого исследования показали наличие определённых региональных различий в показателях системы внешнего дыхания у подростков.

У подростков, проживающих в Республике Каракалпакстан, наблюдается некоторое снижение жизненной ёмкости лёгких и функциональных возможностей дыхательной системы по сравнению с подростками других регионов. Это может быть связано с неблагоприятной экологической ситуацией региона и воздействием пылевых и солевых аэрозолей, образующихся вследствие высыхания Аральского моря.

У подростков Бухарской области показатели системы внешнего дыхания находятся на среднем уровне. Климатические условия региона характеризуются высокой температурой воздуха и сухостью климата, что также может оказывать влияние на функционирование дыхательной системы.

Наиболее благоприятные показатели дыхательной системы отмечены у подростков Ташкентской области. Это может быть связано с более благоприятными экологическими условиями и более высоким уровнем физической активности.

Заключение.Таким образом, результаты исследования показали, что функциональное состояние системы внешнего дыхания подростков зависит от природно-климатических и экологических условий региона проживания. У подростков Республики Каракалпакстан отмечается тенденция к снижению некоторых показателей дыхательной системы, у подростков Бухарской области показатели находятся на среднем уровне, а у подростков Ташкентской области наблюдаются более благоприятные показатели дыхательной функции.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья подростков, предупреждение заболеваний дыхательной системы и совершенствование программ физического воспитания.

Литература

1. Guyton Arthur C., Hall John E.. *Textbook of Medical Physiology.* – Philadelphia: Elsevier, 2021.

2. Ganong William F.. *Review of Medical Physiology*. – New York: McGraw-Hill Education, 2020.
3. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М.. *Физиология человека.* – Москва: Медицина, 2019.
4. Сапин М.Р.. *Анатомия и физиология человека.* – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
5. World Health Organization. *Global Health Observatory: Respiratory Health Indicators.* – Geneva, 2022.

ESHKAKCHI BOLALARNING SPORT BOSHQARUVI VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

Jarilxasinov Aman Nurxasim ulı
Qoraqalpoq davlat universiteti qo‘shma ta’lim 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda eshkak eshish sporti bilan shug‘ullanuvchi bolalar faoliyatini samarali tashkil etishda sport boshqaruvi tizimi va zamonaviy raqamli texnologiyalarning o‘rni keng yoritilgan. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, monitoring qilish, tahlil etish hamda sportchilarning jismoniy va funksional holatini nazorat qilishda innovatsion texnologiyalardan foydalanishning afzalliklari tahlil qilingan. Shuningdek, yosh eshkakchilarni tayyorlash jarayonida raqamli platformalar, mobil ilovalar va aqlli qurilmalar yordamida samaradorlikni oshirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Аннотация: В данном тезисе широко освещена роль системы спортивного управления и современных цифровых технологий в эффективной организации деятельности детей, занимающихся гребным спортом. Проанализированы преимущества использования инновационных технологий в планировании, мониторинге, анализе спортивных тренировок и контроле физического и функционального состояния спортсменов. Также рассмотрены пути повышения эффективности в процессе подготовки молодых гребцов с помощью цифровых платформ, мобильных приложений и умных устройств.

Abstract: This thesis extensively highlights the role of the sports management system and modern digital technologies in the effective organization of activities for children engaged in rowing. The advantages of using innovative technologies in planning, monitoring, and analyzing sports training, as well as in monitoring the physical and functional state of athletes, are analyzed. Additionally, ways to increase efficiency during the training of young rowers using digital platforms, mobile applications, and smart devices were considered.

Kalit so‘zlar: Eshkak eshish sporti, sport boshqaruvi, raqamli texnologiyalar, yosh sportchilar, monitoring, trening jarayoni, innovatsiya, sport tahlili, sun’iy intellekt, sport pedagogikas.

Ключевые слова: Гребной спорт, спортивное управление, цифровые технологии, молодые спортсмены, мониторинг, тренировочный процесс, инновации, спортивный анализ, искусственный интеллект, спортивная педагогика.

Keywords: Rowing, sports management, digital technologies, young athletes, monitoring, training process, innovation, sports analysis, artificial intelligence, sports pedagogy.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sport boshqaruvi tizimini tubdan o‘zgartirib bormoqda. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalaga aylangan. Eshkak eshish sporti esa yuqori darajada chidamlilik, texnika va muvozanat talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yosh eshkakchilar bilan ishlashda murabbiylar oldida bir qator muhim vazifalar turadi: sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, ularning texnik ko‘nikmalarini shakllantirish, psixologik tayyorgarligini mustahkamlash va sog‘lig‘ini saqlash. Bu vazifalarni samarali bajarıshda sport boshqaruvi tizimi va raqamli texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport boshqaruvi tushunchasi va uning ahamiyati. Sport boshqaruvi – bu sport faoliyatini samarali tashkil etish, rejalashtirish, nazorat qilish va rivojlantirishga qaratilgan tizimli jarayon hisoblanadi. U sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar va boshqa ishtirokchilar o‘rtasidagi faoliyatni

muvofiqlashtirish orqali yuqori natijalarga erishishni ta’minlaydi. Sport boshqaruvi nafaqat professional sportda, balki bolalar va o‘smirlar sportida ham muhim o‘rin tutadi.

Sport boshqaruvining asosiy vazifalariga mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish, sportchilarning jismoniy va psixologik holatini nazorat qilish, musobaqalarga tayyorgarlikni tashkil etish hamda sport natijalarini tahlil qilish kiradi. Bu jarayonlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ularni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Sport boshqaruvining muhim jihatlaridan biri – bu rejalashtirishdir. Rejalashtirish orqali mashg‘ulotlar maqsadga muvofiq tarzda tashkil etiladi, yuklama hajmi va intensivligi to‘g‘ri taqsimlanadi. Bu esa sportchining ortiqcha charchashining oldini olib, bosqichma-bosqich rivojlanishini ta’minlaydi.

Yana bir muhim yo‘nalish – tashkil etish. Sport mashg‘ulotlarini samarali o‘tkazish uchun zarur sharoitlar yaratish, jihozlar bilan ta’minlash va mashg‘ulot muhitini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish boshqaruvning asosiy vazifalaridan biridir. Nazorat va monitoring ham sport boshqaruvining ajralmas qismi hisoblanadi. Sportchining jismoniy holati, texnik ko‘rsatkichlari va umumiy rivojlanish darajasi muntazam kuzatib boriladi. Bu esa kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Sport boshqaruvi, shuningdek, tahlil va baholash jarayonlarini ham o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulotlar va musobaqalar natijalari tahlil qilinib, kelgusidagi ish rejasi takomillashtiriladi. Bu ilmiy yondashuv sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Sport boshqaruvining ahamiyati ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda yaqqol namoyon bo‘ladi. Bolalar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lgani sababli, noto‘g‘ri yuklama yoki noto‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, boshqaruv jarayonining to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishi ularning sog‘lom va bosqichma-bosqich rivojlanishini ta’minlaydi.

Zamonaviy sharoitda sport boshqaruvi raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanmoqda. Elektron tizimlar, mobil ilovalar va ma’lumotlar bazalari yordamida boshqaruv jarayonlari yanada samarali, aniq va tezkor amalga oshirilmoqda. Bu esa sport sohasida yangi imkoniyatlarni ochib bermoqda.

Xulosa qilib aytganda, sport boshqaruvi sport faoliyatining muvaffaqiyatli olib borilishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. U orqali sportchilar tayyorgarligi tizimli ravishda yo‘lga qo‘yiladi, natijalar yaxshilanadi va sportning umumiy rivojlanishi ta’minlanadi.

Raqamli texnologiyalarning sportdagi o‘rni. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar sport sohasining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ular nafaqat professional sportda, balki yosh sportchilarni tayyorlash, sport boshqaruvi, sog‘liqni nazorat qilish va mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, eshkak eshish kabi texnik va chidamlilik talab qiluvchi sport turlarida raqamli yechimlardan foydalanish samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. Raqamli texnologiyalar yordamida sport mashg‘ulotlari ancha tizimli va ilmiy asosda tashkil etiladi. Avvallari murabbiylar tajriba va kuzatuvlarga tayanib ish olib borgan bo‘lsa, hozirgi kunda turli dasturiy vositalar va qurilmalar orqali aniq ma’lumotlar asosida qaror qabul qilish imkoniyati mavjud. Bu esa sportchilarning natijalarini tezroq va samaraliroq yaxshilashga xizmat qiladi. Sportdagi raqamli texnologiyalarning eng muhim yo‘nalishlaridan biri bu monitoring va nazorat tizimlari hisoblanadi. Maxsus sensorlar va aqlli qurilmalar yordamida sportchining yurak urish tezligi, nafas olish ko‘rsatkichlari, harakat intensivligi va boshqa fiziologik parametrlar real vaqt rejimida kuzatiladi. Bu ma’lumotlar murabbiyga sportchining holatini to‘liq baholash va ortiqcha yuklama yoki charchashning oldini olish imkonini beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda ham katta ahamiyatga ega. Maxsus mobil ilovalar va platformalar orqali murabbiylar mashg‘ulot jadvalini tuzadi, yuklama hajmini belgilaydi va natijalarni tahlil qiladi. Bu esa trening jarayonining izchilligi va samaradorligini ta’minlaydi.

Yana bir muhim jihat – bu video tahlil va biomekanik tahlil tizimlaridir. Sportchining harakatlari video orqali yozib olinib, maxsus dasturlar yordamida tahlil qilinadi. Natijada texnik xatolar aniqlanadi va ularni tuzatish bo‘yicha aniq tavsiyalar beriladi. Bu usul ayniqsa eshkak eshish sportida muhim bo‘lib, harakatning aniqligi va sinxronligini oshirishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalar sportda statistik tahlil imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Katta hajmdagi ma’lumotlarni yig‘ish va ularni tahlil qilish orqali

sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi, kuchli va zaif tomonlari baholanadi. Shu asosda individual mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqiladi.

So‘nggi yillarda sportda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ham kengaymoqda. Ular sportchining natijalarini prognoz qilish, optimal mashg‘ulot rejimini tanlash va hatto jarohatlanish xavfini oldindan aniqlash imkonini beradi. Bu esa sport boshqaruvini yanada ilmiy va samarali qiladi. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar sportchilarning sog‘ligini saqlash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilishda ham muhim rol o‘ynaydi. Uyqu sifati, stress darajasi va tiklanish ko‘rsatkichlari maxsus qurilmalar yordamida aniqlanadi. Bu ma’lumotlar asosida sportchining umumiy holati nazorat qilinadi va zarur hollarda mashg‘ulot yuklamasi moslashtiriladi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar sport boshqaruvida ham katta o‘zgarishlar kiritmoqda. Elektron boshqaruv tizimlari, onlayn platformalar va ma’lumotlar bazalari yordamida sport tashkilotlari faoliyati samarali yo‘lga qo‘yilmoqda. Bu esa murabbiylar, sportchilar va tashkilotlar o‘rtasida tezkor va qulay aloqani ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar sportni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Ular yordamida mashg‘ulotlar samaradorligi oshadi, sportchilarning natijalari yaxshilanadi va sog‘ligi yanada ishonchli nazorat qilinadi. Kelajakda bu texnologiyalarning yanada rivojlanishi sport sohasida yanada katta yutuqlarga erishish imkonini beradi.

Raqamli boshqaruv tizimining afzalliklari. Raqamli boshqaruv tizimlari sport sohasida, ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda, an’anaviy usullarga nisbatan ancha samarali va qulay imkoniyatlarni taqdim etadi. Ushbu tizimlar ma’lumotlarni yig‘ish, saqlash, tahlil qilish va boshqarish jarayonlarini avtomatlashtirish orqali sport faoliyatining barcha bosqichlarini takomillashtiradi. Birinchi navbatda, raqamli boshqaruv tizimining eng muhim afzalliklaridan biri aniqlik va ishonchlilik hisoblanadi. An’anaviy usullarda inson omili sababli xatoliklar yuzaga kelishi mumkin bo‘lsa, raqamli tizimlar yordamida ma’lumotlar aniq va xatosiz qayd etiladi. Bu esa sportchilarning natijalarini to‘g‘ri baholash va samarali qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Ikkinchi muhim jihat – tezkorlik. Raqamli tizimlar orqali ma’lumotlarga real vaqt rejimida kirish mumkin bo‘ladi. Murabbiylar sportchining joriy holatini darhol ko‘rib chiqib, zarur o‘zgartirishlarni tezda amalga oshira oladi. Bu ayniqsa mashg‘ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Yana bir afzallik – individuallashtirilgan yondashuv imkoniyati. Har bir sportchi o‘ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarga ega. Raqamli tizimlar yordamida har bir sportchi bo‘yicha alohida ma’lumotlar bazasi yaratiladi va shunga asoslanib individual mashg‘ulot dasturlari tuziladi. Bu esa natijadorlikni sezilarli darajada oshiradi. Raqamli boshqaruv tizimlari doimiy monitoring va nazoratni ta’minlaydi. Sportchining jismoniy holati, yuklama darajasi va tiklanish jarayonlari muntazam ravishda kuzatib boriladi. Bu ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda sog‘liqni saqlashga yordam beradi. Shuningdek, bu tizimlar katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish imkoniyatini beradi. Statistik tahlillar orqali sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi, kuchli va zaif tomonlari baholanadi. Bu esa ilmiy asoslangan mashg‘ulotlarni tashkil etishga yordam beradi.

Raqamli boshqaruv tizimining yana bir muhim afzalligi – resurslarni tejashdir. Qog‘oz hujjatlar, qo‘lda hisob-kitob qilish va ortiqcha vaqt sarfi kamayadi. Barcha jarayonlar elektron shaklda amalga oshirilgani sababli ish samaradorligi oshadi. Bundan tashqari, raqamli tizimlar aloqa va hamkorlikni yaxshilaydi. Murabbiylar, sportchilar va hatto ota-onalar o‘rtasida tezkor axborot almashinuvi yo‘lga qo‘yiladi. Bu esa sportchining rivojlanishiga kompleks yondashuvni ta’minlaydi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan ham raqamli boshqaruv tizimlari muhim ahamiyatga ega. Ma’lumotlar maxsus himoya tizimlari orqali saqlanadi, bu esa ularning yo‘qolishi yoki buzilishining oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli boshqaruv tizimlari sport faoliyatini zamonaviy darajada tashkil etish, samaradorlikni oshirish va sportchilarning natijalarini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. Ularning keng joriy etilishi sport sohasining kelajakdagi rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish.

Zamonaviy sport tizimida mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish ko‘p jihatdan raqamli texnologiyalardan foydalanishga bog‘liq. Ayniqsa, yosh sportchilar, jumladan eshkakchilar tayyorgarligida bu texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Ular yordamida mashg‘ulotlar ilmiy asosda rejalashtiriladi, nazorat qilinadi va tahlil etiladi. Avvalo, raqamli texnologiyalar mashg‘ulotlarni

rejalashtirish jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi. Maxsus dasturiy ta’minot va mobil ilovalar orqali murabbiylar haftalik, oylik va yillik trening rejalarini tuzadi. Bu rejalar sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Natijada mashg‘ulotlar tizimli va izchil olib boriladi. Mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalar yordamida yuklamani nazorat qilish imkoniyati ham mavjud. Aqlli soatlar, fitnes-trekerlar va boshqa sensor qurilmalar sportchining yurak urish tezligi, energiya sarfi va charchash darajasini aniqlab beradi. Ushbu ma’lumotlar murabbiyga yuklama darajasini to‘g‘ri boshqarish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi.

Yana bir muhim yo‘nalish – bu real vaqt monitoringi. Raqamli qurilmalar orqali mashg‘ulot davomida sportchining holati doimiy kuzatib boriladi. Agar sportchi haddan tashqari charchasa yoki ko‘rsatkichlar normadan chiqsa, darhol choralar ko‘riladi. Bu esa jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Raqamli texnologiyalar mashg‘ulot jarayonida video tahlil imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Sportchining harakatlari videoga olinib, maxsus dasturlar yordamida tahlil qilinadi. Natijada texnik xatolar aniqlanadi va ularni tuzatish bo‘yicha aniq tavsiyalar beriladi. Bu ayniqsa eshkak eshish sportida muhim bo‘lib, harakat aniqligi va samaradorligini oshiradi. Shuningdek, raqamli vositalar yordamida natijalarni qayd etish va tahlil qilish jarayoni ham avtomatlashtiriladi. Har bir mashg‘ulot natijalari elektron bazaga kiritilib, sportchining rivojlanish dinamikasi kuzatiladi. Bu ma’lumotlar asosida keyingi mashg‘ulotlar uchun optimal strategiya ishlab chiqiladi. Mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalar individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi. Har bir sportchi uchun alohida profil yaratiladi va uning ko‘rsatkichlari doimiy ravishda yangilanib boriladi. Bu esa har bir sportchining ehtiyojlariga mos mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishga yordam beradi. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar murabbiy va sportchi o‘rtasidagi aloqani mustahkamlaydi. Onlayn platformalar va mobil ilovalar orqali topshiriqlar berish, natijalarni muhokama qilish va maslahatlar berish osonlashadi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining uzluksizligini ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish sport tayyorgarligining sifatini yangi bosqichga olib chiqadi. Ular yordamida mashg‘ulotlar aniq, samarali va xavfsiz tarzda tashkil etiladi. Kelajakda bu texnologiyalarning yanada rivojlanishi sport natijalarining yanada yuqori darajaga ko‘tarilishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, eshkakchi bolalar sport boshqaruvida raqamli texnologiyalardan foydalanish zamonaviy sportning ajralmas qismiga aylangan. Bu texnologiyalar yordamida mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish, sportchilarning natijalarini yaxshilash va ularning sog‘ligini saqlash imkoniyati oshadi.

Kelajakda sport sohasida raqamli texnologiyalarning yanada rivojlanishi yosh eshkakchilarni tayyorlash tizimini yanada mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 384 p.

2.Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 s.

3.Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 320 s.

4.Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2004. – 863 s.

5. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010. – 224 p.

6.McGregor S.J., Busa M.A., Yates T., Bollt E.M. High-resolution analysis of rowing technique and performance. // Journal of Sports Sciences. – 2009. – Vol. 27(13). – P. 1435–1444.

7.Smith R.M., Loschner C. Biomechanics feedback for rowing. // Journal of Sports Sciences. – 2002. Vol. 20. – P. 783–79

ESHKAK ESHISH SPORTIDA SPORT PEDAGOGIKASI VA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ILMIY TADQIQOTLAR

Jarilxasinov Aman Nurxasim ulı
Qoraqalpoq davlat universiteti qo‘shma ta’lim 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda eshkak eshish sportida sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning ahamiyati, yo‘nalishlari hamda ularning yosh sportchilar tayyorgarligiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish, zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish masalalari tahlil qilingan. Ilmiy tadqiqotlar natijasida sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish, ularning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishini ta’minlash yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Аннотация: В данном тезисе освещены значение и направления научных исследований, проводимых в системе спортивной педагогики и физического воспитания в гребном спорте, а также их влияние на подготовку молодых спортсменов. Также проанализированы вопросы организации учебного процесса на научной основе, совершенствования педагогических подходов, использования современных методов и технологий. В результате научных исследований рассмотрены пути повышения эффективности подготовки спортсменов, обеспечения их физического, технического и психологического развития.

Abstract: This thesis highlights the significance and directions of scientific research conducted within the system of sports pedagogy and physical education in rowing, as well as its impact on the training of young athletes. Issues regarding the scientific organization of the educational process, the improvement of pedagogical approaches, and the use of modern methods and technologies were also analyzed. As a result of scientific research, ways to increase the effectiveness of athlete training and ensure their physical, technical, and psychological development have been considered.

Kalit so‘zlar: Eshkak eshish sporti, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya, ilmiy tadqiqotlar, yosh sportchilar, trening jarayoni, metodika, innovatsiya, sport fiziologiyasi, pedagogik yondashuv.

Ключевые слова: гребной спорт, спортивная педагогика, физическая культура, научные исследования, молодые спортсмены, тренировочный процесс, методика, инновации, спортивная физиология, педагогический подход.

Keywords: rowing, sports pedagogy, physical education, scientific research, young athletes, training process, methodology, innovation, sports physiology, pedagogical approach.

Kirish. Hozirgi davrda sport sohasida ilmiy tadqiqotlarning o‘rni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, eshkak eshish kabi murakkab va yuqori jismoniy tayyorgarlik talab qiluvchi sport turlarida ilmiy asoslangan yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Sport pedagogikasi esa sportchilarni tayyorlash jarayonida ta’lim va tarbiya tamoyillarini qo‘llash orqali ularning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya tizimi esa yosh avlodni sog‘lom, chiniqqan va raqobatbardosh qilib tarbiyalashga qaratilgan. Ushbu tizimda ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan metod va usullar sportchilar tayyorgarligining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Sport pedagogikasining mohiyati va vazifalari. Sport pedagogikasi – bu sport faoliyati jarayonida ta’lim va tarbiya qonuniyatlarini o‘rganuvchi ilmiy yo‘nalish bo‘lib, sportchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan tizimli jarayon hisoblanadi. U jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, sportchilarning jismoniy, aqliy hamda axloqiy sifatlarini shakllantirishni o‘z ichiga oladi. Sport pedagogikasining mohiyati shundan iboratki, u sport mashg‘ulotlarini oddiy jismoniy mashqlar yig‘indisi sifatida emas, balki maqsadga yo‘naltirilgan, ilmiy asoslangan ta’lim-tarbiya jarayoni sifatida ko‘rib chiqadi. Bu jarayonda sportchi nafaqat jismonan chiniqadi, balki intizomli, mas’uliyatli va irodali shaxs sifatida shakllanadi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda pedagogik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular hali rivojlanish bosqichida bo‘ladi. Sport pedagogikasining asosiy vazifalaridan biri – sportchilarda **harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish**dir. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar to‘g‘ri texnika asoslarini o‘zlashtiradi, harakatlarni aniq va samarali bajarıshga o‘rganadi. Bu esa ularning sportdagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Yana bir muhim vazifa **– jismoniy sifatlarni rivojlantirish** hisoblanadi. Kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va muvozanat kabi sifatlar maxsus mashqlar orqali bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Bu jarayon sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Sport pedagogikasi sportchilarning **psixologik tayyorgarligini mustahkamlash**ga ham katta e’tibor qaratadi. Musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchi nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo‘lishi kerak. Shu sababli motivatsiya, o‘ziga ishonch, sabr-toqat va stressga bardoshlilikni rivojlantirish muhim vazifalardan biridir. Bundan tashqari, sport pedagogikasi **tarbiyaviy vazifalarni** ham bajaradi. Sport orqali sportchilarda intizom, mas’uliyat, jamoada ishlash, hurmat va sport etikasi kabi ijobiy fazilatlar shakllantiriladi. Bu esa ularning shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Sport pedagogikasining yana bir vazifasi – **sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**dir. Sport mashg‘ulotlari orqali sportchilarda sog‘liqni saqlash, to‘g‘ri ovqatlanish va muntazam jismoniy faollikka bo‘lgan ehtiyoj paydo bo‘ladi. Shuningdek, sport pedagogikasi **individual yondashuvni ta’minlash**ni ham nazarda tutadi. Har bir sportchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lgani sababli, mashg‘ulotlar ularning imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etiladi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, sport pedagogikasi sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy va psixologik rivojlanishini ta’minlaydigan muhim ilmiy-amaliy soha hisoblanadi. U orqali sport mashg‘ulotlari tizimli, maqsadli va samarali tashkil etiladi hamda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi.

Eshkak eshish sportining o‘ziga xos xususiyatlari. Eshkak eshish sporti – murakkab texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi suv muhitida bajarilishi bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi va sportchidan yuqori darajadagi muvozanat, chidamlilik hamda harakat aniqligini talab etadi. Eshkak eshish sportining asosiy xususiyatlaridan biri – bu chidamlilikka asoslanganligidir. Mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida sportchi uzoq vaqt davomida bir xil ritmda harakat qilishga majbur bo‘ladi. Bu esa yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimining yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Yana bir muhim xususiyat – harakatlarning sinxronligi va ritmikligi. Ayniqsa, jamoaviy eshkak eshishda barcha sportchilar bir xil tempda va uyg‘un harakat qilishi zarur. Harakatlar orasidagi kichik nomuvofiqlik ham umumiy natijaga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Eshkak eshish sportida texnik mahorat juda katta ahamiyatga ega. Eshkakni suvga to‘g‘ri tushirish, tortish va qaytarish jarayonlari aniq va samarali bajarilishi kerak. Texnik xatolar energiya yo‘qotilishiga olib keladi va sportchining tezligini pasaytiradi. Shuningdek, bu sport turi kuch va koordinatsiyani talab qiladi. Eshkak eshish jarayonida deyarli barcha mushak guruhlari faol ishtirok etadi: oyoqlar, bel, qo‘llar va yelka mushaklari uyg‘un ishlaydi. Bu esa sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Eshkak eshish sportining yana bir o‘ziga xos jihati – bu muvozanatni saqlashdir. Qayiq suv ustida beqaror bo‘lgani sababli sportchi harakat davomida muvozanatni doimiy nazorat qilib turishi kerak. Bu esa koordinatsiya va sezgirlikni rivojlantiradi. Bundan tashqari, ushbu sport turi tabiiy sharoitlarga bog‘liqligi bilan ham ajralib turadi. Shamol, suv oqimi, ob-havo kabi omillar sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sportchi bu omillarga moslashishni o‘rganishi zarur. Eshkak eshish sportida psixologik barqarorlik ham muhim rol o‘ynaydi. Uzoq davom etadigan yuklamalar, musobaqa bosimi va yuqori raqobat sharoitida sportchi o‘zini boshqara olishi, diqqatni jamlay olishi va irodali bo‘lishi kerak. Shuningdek, bu sport turi individuallik va jamoaviylikni uyg‘unlashtiradi. Yakka qayiqda sportchi o‘z natijasi uchun to‘liq javobgar bo‘lsa, jamoaviy qayiqda barcha a’zolar o‘zaro hamkorlikda harakat qilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, eshkak eshish sporti o‘zining murakkabligi, ko‘p qirrali jismoniy va texnik talablari bilan ajralib turadi. Ushbu xususiyatlar sportchini har tomonlama rivojlantiradi va uni kuchli, chidamli hamda intizomli shaxs sifatida shakllantiradi. Eshkak eshish sporti yuqori chidamlilik, kuch va texnik aniqlikni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Bu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagi omillar muhim:

- harakatlarning sinxronligi;
- suv bilan ishlash texnikasi;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi;

- psixologik barqarorlik.

Shu sababli, eshkakchilarni tayyorlash jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi va bu jarayonda ilmiy tadqiqotlar muhim o‘rin tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlarning o‘rni. Jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar muhim o‘rin egallaydi, chunki ular sport va jismoniy mashqlar jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, rivojlantirish va takomillashtirishga xizmat qiladi. Ilmiy yondashuvlar orqali jismoniy tarbiya nafaqat amaliy mashg‘ulotlar majmuasi, balki aniq qonuniyatlarga asoslangan tizimli faoliyat sifatida shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlarning asosiy vazifasi – jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta’sirini o‘rganishdir. Bu orqali turli yosh guruhlarida, jumladan bolalar, o‘smirlar va kattalarda yuklamaning optimal darajasi aniqlanadi. Natijada mashg‘ulotlar xavfsiz va samarali tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya tizimida fiziologik tadqiqotlar alohida ahamiyatga ega. Ular sportchi organizmining yuklamaga javob reaksiyasini, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishlashini o‘rganadi. Bu ma’lumotlar mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirishga yordam beradi. Shuningdek, biomekanik tadqiqotlar ham muhim o‘rin tutadi. Ular harakat texnikasini tahlil qilish, energiya sarfini kamaytirish va harakat samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bu ayniqsa texnik jihatdan murakkab sport turlarida, masalan eshkak eshish sportida katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlarning yana bir yo‘nalishi – pedagogik tadqiqotlardir. Ular o‘qitish va mashg‘ulot o‘tkazish usullarini takomillashtirish, samarali trening metodlarini ishlab chiqishga qaratilgan. Bu sportchilarning tezroq va sifatli rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, psixologik tadqiqotlar sportchilarning ruhiy holatini o‘rganadi. Stress, motivatsiya, diqqat va irodaviy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha ilmiy ma’lumotlar mashg‘ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish imkonini beradi. Har bir sportchi uchun uning jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos dasturlar ishlab chiqiladi. Bu esa natijalarning sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar jarohatlanishlarning oldini olishda ham muhim rol o‘ynaydi. Yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va tiklanish jarayonlarini o‘rganish orqali sportchilarning sog‘lig‘i himoya qilinadi. Zamonaviy davrda ilmiy tadqiqotlar raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashib bormoqda. Sensorlar, GPS tizimlar, video tahlil va sun’iy intellekt yordamida sportchilar faoliyati chuqur o‘rganilmoqda va bu jismoniy tarbiya tizimini yangi bosqichga olib chiqmoqda.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar sportchilarning tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va sog‘lom avlodni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Yosh eshkakchilarni tayyorlashda ilmiy tadqiqotlar. Yosh eshkakchilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko‘p bosqichli tizim bo‘lib, u sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya, fiziologiya va psixologiya fanlarining ilmiy yutuqlariga tayanadi. Ilmiy tadqiqotlar ushbu jarayonni aniq, xavfsiz va samarali tashkil etish imkonini beradi hamda yosh sportchilarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Yosh eshkakchilarni tayyorlashda ilmiy tadqiqotlarning eng muhim yo‘nalishlaridan biri – yoshga mos yuklama me’yorlarini aniqlashdir. Bolalar va o‘smirlar organizmi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, ortiqcha jismoniy yuklama ularning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar asosida yuklama hajmi, intensivligi va davomiyligi optimal darajada belgilanadi. Shuningdek, fiziologik tadqiqotlar yosh eshkakchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak faoliyatini o‘rganishda muhim rol o‘ynaydi. Bu ma’lumotlar mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirishga yordam beradi. Yana bir muhim yo‘nalish – texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda o‘rganishdir. Eshkak eshish texnikasi murakkab bo‘lib, harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi sport natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Biomekanik tadqiqotlar yordamida harakat fazalari tahlil qilinadi, xatolar aniqlanadi va ularni tuzatish usullari ishlab chiqiladi. Ilmiy tadqiqotlar yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham qamrab oladi. Musobaqa oldi hayajon, stressga bardoshlilik, motivatsiya va diqqatni jamlash kabi omillar o‘rganilib, ularni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bu esa sportchilarning musobaqalarda barqaror natija ko‘rsatishiga yordam beradi. Bundan tashqari, ilmiy tadqiqotlar asosida tiklanish jarayonlari ham o‘rganiladi. Mashg‘ulotlardan keyingi dam olish, uyqu sifati, ovqatlanish rejimi va regeneratsiya jarayonlari yosh sportchilarning umumiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Yosh eshkakchilarni tayyorlashda ilmiy tadqiqotlarning yana bir muhim yo‘nalishi – individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishdir. Har bir sportchining jismoniy imkoniyati, rivojlanish darajasi va psixologik xususiyatlari hisobga olinib, alohida trening rejasi tuziladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalashgan holda olib borilmoqda. GPS tizimlari, yurak urish monitorlari, video tahlil va sun’iy intellekt asosidagi dasturlar yosh eshkakchilarning mashg‘ulot jarayonini chuqur tahlil qilish imkonini bermoqda. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar jarohatlanishlarning oldini olishda ham katta ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri texnika yoki ortiqcha yuklama natijasida yuzaga keladigan jarohatlar xavfi ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali kamaytiriladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, eshkak eshish sportida sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar muhim ahamiyatga ega. Ular sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va yuqori natijalarga erishishda asosiy omil hisoblanadi.

Zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali yosh eshkakchilarni tayyorlash tizimi yanada takomillashadi va sport sohasining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, yosh eshkakchilarni tayyorlashda ilmiy tadqiqotlar sportchilarning sog‘lom, kuchli va texnik jihatdan yetuk bo‘lib yetishishida asosiy omil hisoblanadi. Ilmiy yondashuvlar mashg‘ulot jarayonini takomillashtirib, yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 s.

2. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 432 p.

3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008. – 544 s.

4. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2004. – 863 s.

5. Issurin V.B. Block Periodization: Training of Athletes. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010. – 224 p.

6. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1120 p.

7. Smith R.M., Loschner C. Biomechanics analysis in rowing training // Journal of Sports Sciences. – 2002. – Vol. 20. – P. 783–791.

8. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2010. – Vol. 5. – P. 276–291.

UDK: 37.091.3:001.895

TA’LIMDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti
Email: telekomshik17@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda ta’lim jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi, ularning ta’lim sifati va o‘quvchilarning bilim olish faoliyatiga ta’siri yoritilgan. Innovatsion pedagogik texnologiyalarning mohiyati, asosiy turlari, ta’lim jarayonidagi imkoniyatlari hamda ularni amaliyotga joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari tahlil qilingan. Shuningdek, interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyihaviy yondashuv, raqamli ta’lim vositalari va individual ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari ko‘rib chiqilgan. Ta’lim oluvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodkorligi, axborot bilan ishlash ko‘nikmalari va o‘zlashtirish darajasini rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *innovatsion pedagogik texnologiyalar, ta’lim sifati, interfaol metodlar, raqamli ta’lim, o‘quv jarayoni, mustaqil ta’lim, pedagogik samaradorlik, kompetensiya, kreativ fikrlash.*

Ключевые слова: *инновационные педагогические технологии, качество образования, интерактивные методы, цифровое образование, учебный процесс, самостоятельное обучение, педагогическая эффективность, компетентность, креативное мышление.*

Keywords: *innovative pedagogical technologies, quality of education, interactive methods, digital education, learning process, independent learning, pedagogical effectiveness, competence, creative thinking.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar o‘quv jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish, ta’lim sifatini oshirish va ta’lim oluvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishni talab qilmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, bilimlarning tez yangilanishi va mehnat bozorida yangi kompetensiyalarga bo‘lgan ehtiyoj an’anaviy ta’lim usullarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtayi nazardan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni ta’lim jarayoniga tatbiq etish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar ta’lim maqsadlariga erishish uchun zamonaviy metodlar, vositalar, tashkiliy shakllar va baholash mexanizmlaridan tizimli foydalanishni nazarda tutadi. Ular ta’lim oluvchilarni faqat tayyor bilimlarni o‘zlashtiruvchi subyekt sifatida emas, balki mustaqil izlanadigan, muammolarni tahlil qiladigan, qaror qabul qiladigan va o‘z bilimlarini amaliy vaziyatlarda qo‘llay oladigan faol ishtirokchi sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarning muhim xususiyati ta’lim jarayonida o‘qituvchi va ta’lim oluvchi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirishdan iborat. Bunda o‘qituvchi bilim beruvchi vazifasi bilan bir qatorda, o‘quv faoliyatini tashkil etuvchi, yo‘naltiruvchi va maslahat beruvchi sifatida ishtirok etadi. Ta’lim oluvchilar esa muammoli vaziyatlarni hal qilish, guruhlarda ishlash, loyihalar ishlab chiqish, axborotlarni izlash va o‘z natijalarini taqdim etish orqali bilimlarini mustahkamlaydi.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashda interfaol metodlar, elektron ta’lim platformalari, multimedia vositalari, masofaviy ta’lim, muammoli o‘qitish, loyihaviy ta’lim va sun’iy intellektga asoslangan vositalar muhim o‘rin tutadi. Biroq ushbu vositalarning samaradorligi ularning yangiligi bilan emas, balki ta’lim maqsadlariga muvofiqligi, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tanlanishi va o‘quv natijalariga qo‘shadigan hissasi bilan belgilanadi.

Mavzuning dolzarbligi innovatsion pedagogik texnologiyalar yordamida ta’lim oluvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, mustaqil va tanqidiy fikrlashini rivojlantirish, ta’lim jarayonini individuallashtirish hamda o‘quv natijalarini yaxshilash zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganish hamda ularning ta’lim sifati va o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- innovatsion pedagogik texnologiyalarning mazmuni va asosiy xususiyatlarini tahlil qilish;
- zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’lim jarayonidagi imkoniyatlarini aniqlash;
- innovatsion yondashuvlarning bilimlarni o‘zlashtirish, mustaqil fikrlash va ijodkorlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini asoslash;
- innovatsion texnologiyalarni samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganishga yo‘naltirildi. Tadqiqot materiallari sifatida pedagogik texnologiyalar nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar, zamonaviy ta’lim metodlari, raqamli ta’lim vositalari va o‘quv jarayonini takomillashtirishga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy manbalardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, pedagogik umumlashtirish va nazariy modellashtirish usullari qo‘llanildi. Mazkur usullar orqali innovatsion pedagogik texnologiyalarning mazmuni, ta’lim jarayonidagi vazifalari, afzalliklari va amaliyotga tatbiq etish shartlari o‘rganildi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilishda ta’lim oluvchilarning faolligini oshirish, bilimlarni mustaqil o‘zlashtirish, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish hamda ta’lim natijalarini

baholash masalalariga alohida e’tibor qaratildi. Shuningdek, interfaol metodlar, loyihaviy ta’lim, muammoli ta’lim va raqamli vositalarning o‘ziga xos xususiyatlari qiyosiy jihatdan o‘rganildi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar samaradorligini baholash uchun quyidagi mezonlar nazariy jihatdan ajratib ko‘rsatildi: bilimlarni o‘zlashtirish darajasi, o‘quv faoliyatidagi ishtirok, mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv, amaliy ko‘nikmalar, axborot bilan ishlash va o‘zlashtirilgan bilimlarni yangi vaziyatlarda qo‘llash qobiliyati.

Tadqiqot nazariy-uslubiy tahlilga asoslanganligi sababli, unda keltirilgan jadvallar muallif tomonidan ishlab chiqilgan tahliliy umumlashtirishlarni ifodalaydi. Ular real pedagogik tajriba-sinov natijalari yoki statistik o‘lchovlar sifatida talqin qilinmaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili innovatsion pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini maqsadli tashkil etish, ta’lim oluvchilarning faolligini kuchaytirish va o‘quv materiallarini o‘zlashtirish jarayonini takomillashtirish imkoniyatiga ega ekanligini ko‘rsatadi. Bunda ta’lim texnologiyalarini tanlashda fan mazmuni, ta’lim oluvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, o‘quv maqsadlari va mavjud pedagogik sharoitlar hisobga olinishi zarur.

Innovatsion texnologiyalarning samaradorligi, avvalo, ta’lim oluvchining o‘quv jarayonidagi ishtiroki bilan bog‘liq. An’anaviy yondashuvda bilimlarni tushuntirish va qayta bayon qilishga katta e’tibor berilishi mumkin. Innovatsion yondashuvda esa muammoni aniqlash, ma’lumotlarni tahlil qilish, mustaqil xulosa chiqarish, amaliy topshiriqlarni bajarish va natijalarni baholash jarayonlari keng qo‘llaniladi.

Masalan, muammoli ta’limda o‘quvchilarga tayyor javobni taqdim etish o‘rniga, muayyan muammo qo‘yiladi va uni hal qilish uchun zarur bilimlarni izlashga yo‘naltiriladi. Loyihaviy ta’limda esa ta’lim oluvchilar muayyan mavzu bo‘yicha mustaqil yoki guruhda loyiha ishlab chiqib, o‘z natijalarini taqdim etadilar. Interfaol metodlar esa fikr almashish, bahs-munozara, hamkorlik va o‘zaro baholashni rivojlantiradi.

1-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalarning asosiy turlari va ularning ta’limdagi imkoniyatlari

Pedagogik texnologiya	Qo‘llash usuli	Kutiladigan pedagogik natija
Interfaol metodlar	Munozara, aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash	Faollik, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish
Muammoli ta’lim	Muammoli vaziyatlar va izlanishga asoslangan topshiriqlar	Tanqidiy fikrlash va muammoni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish
Loyihaviy ta’lim	Individual yoki guruh loyihalarini ishlab chiqish	Mustaqillik, ijodkorlik va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish
Raqamli ta’lim	Elektron platformalar, multimedia va raqamli resurslardan foydalanish	Axborotga kirish imkoniyatlarini kengaytirish va o‘quv faoliyatini qo‘llab-quvvatlash
Individual ta’lim	Shaxsiy topshiriqlar va moslashtirilgan o‘quv materiallari	Individual ehtiyojlarni hisobga olish va o‘zlashtirishni qo‘llab-quvvatlash
Formativ baholash	Joriy fikr-mulohaza, mezonlar asosida baholash va o‘zini baholash	Xatolarni aniqlash va o‘quv jarayonini takomillashtirish

Izoh: *jadval ilmiy-uslubiy manbalar tahlili asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, innovatsion pedagogik texnologiyalar turli vazifalarni bajaradi va ularning har biri ta’lim jarayonining muayyan jihatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Masalan, interfaol metodlar o‘quvchilarning darsdagi ishtirokini faollashtirsa, loyihaviy ta’lim nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini beradi. Raqamli vositalar esa o‘quv materiallarini turli shakllarda taqdim etish, topshiriqlarni tarqatish va fikr-mulohaza berish jarayonlarini yengillashtirishi mumkin.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashda o‘qituvchining kasbiy mahorati alohida ahamiyatga ega. Texnologiyani shunchaki darsga kiritish uning samarali bo‘lishini kafolatlamaydi. O‘qituvchi mashg‘ulot maqsadini aniq belgilashi, tegishli metodni tanlashi, topshiriqlarni ta’lim oluvchilarning imkoniyatlariga moslashtirishi va o‘quv natijalarini baholashi lozim.

Shuningdek, ta’lim oluvchilarning individual farqlarini hisobga olish innovatsion yondashuvning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ayrim o‘quvchilar vizual materiallar orqali, boshqalari esa muhokama, amaliy topshiriq yoki mustaqil izlanish jarayonida bilimlarni yaxshiroq o‘zlashtirishi mumkin. Shu sababli turli metod va vositalarni uyg‘unlashtirish, ta’lim mazmunini tushunarli shakllarda taqdim etish hamda zarur yordamni o‘z vaqtida ko‘rsatish maqsadga muvofiq.

2-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalar samaradorligini baholash mezonlari

Baholash mezoni	**Aniqlash usuli**	**Kutiladigan o‘zgarish**
Bilimlarni o‘zlashtirish	Mavzuga oid test va yozma topshiriqlar	Bilimlarning mustahkamligi va to‘liqligi
O‘quv faolligi	Darsdagi ishtirok va topshiriqlarni bajarishni kuzatish	Ta’lim jarayonidagi ishtirokning kuchayishi
Mustaqil fikrlash	Tahliliy savollar va muammoli topshiriqlar	Mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatining rivojlanishi
Ijodkorlik	Loyiha, taqdimot va muqobil yechimlarni ishlab chiqish	Yangi g‘oyalar va yechimlar taklif qilish ko‘nikmasi
Amaliy kompetensiya	Amaliy mashqlar va vaziyatli topshiriqlar	Bilimlarni amaliyotda qo‘llash qobiliyati
Raqamli kompetensiya	Elektron resurslar bilan ishlash topshiriqlari	Axborotni izlash, saralash va undan maqsadli foydalanish

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy baholash modeli.*

Mazkur mezonlar innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash natijalarini tizimli baholash imkonini beradi. Baholashda faqat yakuniy test natijalariga tayanish yetarli emas. Ta’lim oluvchilarning dars jarayonidagi ishtiroki, mustaqil ishlash qobiliyati, muammolarni hal qilishi va bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llay olishi ham e’tiborga olinishi kerak.

Innovatsion texnologiyalar samaradorligini aniqlash uchun dastlabki va yakuniy baholash natijalarini taqqoslash maqsadga muvofiq. Buning uchun tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, ta’lim oluvchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, tegishli metodlarni belgilangan muddat davomida qo‘llash va natijalarni bir xil mezonlar asosida baholash zarur. Agar imkoniyat mavjud bo‘lsa, tajriba va taqqoslash guruhlaridan foydalanish olingan natijalarni yanada asosli tahlil qilishga yordam beradi.

Raqamli ta’lim texnologiyalari ham zamonaviy o‘quv jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Elektron ta’lim platformalari, videodarslar, virtual laboratoriyalar, interaktiv topshiriqlar va sun’iy intellektga asoslangan yordamchi vositalar ta’lim oluvchilarga qo‘shimcha o‘rganish imkoniyatlarini yaratadi. Shu bilan birga, ulardan foydalanishda raqamli savodxonlik, axborot xavfsizligi, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va akademik halollik tamoyillariga rioya etish talab qilinadi.

UNESCOning ta’limda texnologiyalarni qo‘llashga bag‘ishlangan 2023-yilgi Global Education Monitoring hisobotida ham texnologiyaning ta’limga ta’sirini baholashda uning mavjudligi bilan bir qatorda, ta’lim maqsadlariga muvofiqligi, teng foydalanish imkoniyatlari va o‘quv natijalariga ta’sirini hisobga olish zarurligi ta’kidlangan. Bu yondashuv texnologiyalarni maqsad emas, balki sifatli ta’limni ta’minlash vositasi sifatida ko‘rish muhimligini ko‘rsatadi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etishda ayrim muammolar ham uchraydi. Jumladan, moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, internetdan foydalanish imkoniyatlaridagi farqlar, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalari yetarli darajada rivojlanmaganligi va metodik materiallarning cheklanganligi ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bundan tashqari, texnologiyalardan maqsadsiz yoki haddan tashqari ko‘p foydalanish ta’lim oluvchilarning diqqatini asosiy mazmundan chalg‘itishi ehtimoli mavjud.

Shu sababli innovatsion texnologiyalarni joriy etish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, pedagoglarning malakasini oshirish, metodik ta’minotni yaxshilash va ta’lim oluvchilarning ehtiyojlarini hisobga olish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

3-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etish bosqichlari

Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Nazorat ko‘rsatkichlari
Dastlabki tahlil	Ta’lim oluvchilarning ehtiyojlari va mavjud sharoitlarni aniqlash	Boshlang‘ich bilimlar, texnik imkoniyatlar
Rejalashtirish	Maqsad, metod, vosita va baholash mezonlarini belgilash	O‘quv maqsadlari va rejalashtirilgan natijalar
Amaliy joriy etish	Innovatsion metod va vositalarni mashg‘ulotlarda qo‘llash	Ishtirok, topshiriqlarni bajarish sifati
Monitoring	Joriy natijalar va muammolarni muntazam kuzatish	Baholash natijalari va fikr-mulohazalar
Yakuniy tahlil	Dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash	Bilim, ko‘nikma va kompetensiyalardagi o‘zgarishlar
Takomillashtirish	Natijalarga muvofiq metod va vositalarga tuzatish kiritish	Ta’lim jarayonining takomillashuvi

Izoh: *jadval muallif tomonidan ishlab chiqilgan uslubiy model.*

Jadvalda keltirilgan bosqichlar innovatsion pedagogik texnologiyalarni tasodifiy emas, balki rejalashtirilgan va nazorat qilinadigan jarayon sifatida joriy etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, monitoring va yakuniy tahlil bosqichlari muhim bo‘lib, ular tanlangan metodlarning amaliy natijalarini aniqlash hamda keyingi mashg‘ulotlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi bir nechta omillarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq: ta’lim maqsadlarining aniqligi, pedagogning kasbiy tayyorgarligi, metodlarning mazmunga muvofiqligi, ta’lim oluvchilarning faol ishtiroki va baholash tizimining to‘g‘ri tashkil etilishi. Ushbu omillar uyg‘unlashgandagina innovatsion yondashuvlar ta’lim sifatini oshirishga va ta’lim oluvchilarning zarur kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quv jarayonini takomillashtirish, ta’lim oluvchilarning bilimlarni o‘zlashtirish faoliyatini faollashtirish va ta’lim sifatini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyihaviy yondashuv, raqamli vositalar va individual ta’lim texnologiyalari ta’lim oluvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodkorligi, hamkorlik ko‘nikmalari hamda amaliy kompetensiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Nazariy-uslubiy tahlil innovatsion pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish uchun ularni ta’lim maqsadlari, fan mazmuni va ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda tanlash zarurligini ko‘rsatdi. Bunda texnologiyalarning yangiligi yoki murakkabligi emas, balki ularning o‘quv natijalariga qo‘shadigan hissasi asosiy mezon bo‘lishi kerak.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash jarayonida pedagoglarning kasbiy va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, zamonaviy metodik materiallar bilan ta’minlash, texnik imkoniyatlarni kengaytirish hamda akademik halollik va axborot xavfsizligini ta’minlash muhim ahamiyatga ega.

Amaliy jihatdan ta’lim muassasalariga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha aniq reja ishlab chiqish, o‘qituvchilarning malakasini muntazam oshirish, o‘quv natijalarini belgilangan mezonlar asosida baholash va olingan natijalarga ko‘ra ta’lim metodlarini takomillashtirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlarning samaradorligini aniqlash uchun kelgusida turli ta’lim bosqichlari va fanlar kesimida pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, innovatsion pedagogik texnologiyalarni ilmiy asosda, maqsadli va tizimli qo‘llash ta’lim jarayonining sifatini yaxshilash, zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega shaxsni shakllantirish hamda ta’lim tizimining rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatelnye texnologii. — Moskva: Narodnoe obrazovanie, 1998.
2. Bespalko V.P. Slagaemye pedagogicheskoy texnologii. — Moskva: Pedagogika, 1989.
3. Polat E.S., Buxarkina M.Yu. Sovremennye pedagogicheskie i informatsionnye texnologii v sisteme obrazovaniya. — Moskva: Akademiya, 2007.
4. Hattie J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. — London: Routledge, 2009.
5. Mayer R.E. Multimedia Learning. 2nd ed. — Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
6. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? — Paris: UNESCO, 2023.

UDK: 373.2:796.012.2

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA GIMNASTIKA MASHQLARINING O‘RNI

J.J.Mnajatdinova
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
E-mail: juldizmnajatdinova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining ahamiyati, ularning jismoniy rivojlanish va harakat ko‘nikmalarini shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Gimnastika mashqlari orqali bolalarda muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, chaqqonlik va umumiy harakat faolligini rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yosh xususiyatlariga mos gimnastika mashqlarini qo‘llash, harakatli o‘yinlardan foydalanish hamda mashg‘ulotlarni qiziqarli va izchil tashkil etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, harakat faolligi, gimnastika mashqlari, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, muvozanat, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, двигательная активность, гимнастические упражнения, физическое развитие, координация, равновесие, подвижные игры, физическое воспитание.*

Keywords: *preschool age, physical activity, gymnastic exercises, physical development, coordination, balance, active games, physical education.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, aqliy va psixologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga oid dastlabki odatlarni qaror toptirish alohida ahamiyatga ega. Bolalarning kundalik hayotida yetarli harakat faolligini ta’minlash ularning organizmi rivojlanishi, harakatlarni muvofiqlashtirishi va atrof-muhit bilan faol munosabatga kirishishiga yordam beradi.

Gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Yurish, yugurish, sakrash, egilish, cho‘zilish, muvozanat saqlash va turli buyumlar bilan bajariladigan mashqlar bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlarni yoshga mos va muntazam tashkil etish bolalarning jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashqlarini harakatli o‘yinlar, musiqiy topshiriqlar va qiziqarli jismoniy faoliyat shakllari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Mashqlarni o‘yin shaklida tashkil etish orqali bolalarning faol ishtirokini ta’minlash, ularning mustaqil harakat qilishga intilishini rag‘batlantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va gimnastika mashqlaridan samarali foydalanishning pedagogik usullarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining o‘rnini nazariy-uslubiy jihatdan o‘rganish hamda ularni ta’lim-tarbiya jarayonida qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligiga oid nazariy qarashlarni o‘rganish; gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanishdagi ahamiyatini aniqlash; yosh xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash va ularni mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlaridan foydalanishning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi, gimnastika mashqlarini tashkil etish va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatishga oid nazariy yondashuvlarni o‘rganish va umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Gimnastika mashqlarining bolalar jismoniy faolligiga ta’siri harakatlarning mazmuni, bajarilish shakli, yosh xususiyatlariga mosligi va mashg‘ulotni tashkil etish shartlari nuqtayi nazaridan ko‘rib chiqildi.

Mashqlarni tanlashda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligiga e’tibor qaratildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda xavfsiz muhit yaratish, harakatlarni ko‘rsatib berish, topshiriqlarni sodda shakldan murakkab shaklga o‘tkazish va bolalarning faol ishtirokini rag‘batlantirish tamoyillari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Nazariy-uslubiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini tashkil etish va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Mashqlar bolalarning yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish va muvozanat saqlash kabi harakatlarni o‘zlashtirishiga yordam beradi. Harakatlarning turli shakllarda takrorlanishi esa bolalarning harakat tajribasini boyitish va tana harakatlarini boshqarish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini tashkil etishda ularning maqsadi, bajarilish usuli va bolalarning yosh imkoniyatlariga mosligi muhim ahamiyatga ega. Masalan, muvozanat mashqlari tana holatini boshqarishga, sakrash mashqlari oyoq mushaklari faoliyatini rivojlantirishga, egilish va cho‘zilish mashqlari esa harakat amplitudasini kengaytirishga yo‘naltiriladi. Harakatli o‘yinlar bilan birgalikda bajariladigan mashqlar bolalarning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga yordam beradi.

1-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari

Mashqlar yo‘nalishi	**Mashq namunalari**	**Rivojlantiriladigan ko‘nikmalar**	**Kutiladigan pedagogik natija**
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Qo‘llarni ko‘tarish, tushirish, gavdani egish va burish	Tana harakatlarini boshqarish	Harakatlar muvofiqligini yaxshilash
Yurish va yugurish	Belgilangan yo‘nalishda yurish, yengil yugurish	Fazoda mo‘ljal olish, harakatni boshqarish	Kundalik harakat faolligini oshirish
Sakrash mashqlari	Ikki oyoqda joyida va belgilangan chiziqdan sakrash	Tezkor-kuch harakatlari, muvozanat	Sakrash ko‘nikmalarini takomillashtirish
Muvozanat mashqlari	Chiziq bo‘ylab yurish, bir oyoqda qisqa muddat turish	Muvozanat va koordinatsiya	Tana holatini boshqarishni rivojlantirish
Egiluvchanlik mashqlari	Qo‘llarni cho‘zish,	Harakat amplitudasi	Harakatlarni erkin

	gavdani yengil egish		bajarishga ko‘maklashish
Buyumlar bilan mashqlar	To‘pni dumalatish, uzatish va tutish	Ko‘z-qo‘l muvofiqligi, reaksiya	Harakat aniqligi va koordinatsiyani rivojlantirish
Harakatli o‘yinlar	Belgilangan nuqtaga yugurish, signal bo‘yicha harakatlanish	Chaqqonlik, diqqat, tezkor reaksiya	Mashg‘ulotga qiziqish va faol ishtirokni oshirish

Izoh: *jadval nazariy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, gimnastika mashqlarining turli yo‘nalishlarini birgalikda qo‘llash bolalarning harakat tajribasini kengaytirish imkonini beradi. Bunda mashqlar faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, bolalarning diqqatini jamlash, ko‘rsatmalarni tushunish, harakatlarni ketma-ket bajarish va guruh bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun ularni muayyan bosqichlar asosida olib borish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida yengil yurish, umumrivojlantiruvchi va dinamik harakatlar bajariladi. Asosiy qismda bolalarning yoshiga mos gimnastika mashqlari, muvozanat topshiriqlari, sakrash va harakatli o‘yinlar qo‘llaniladi. Yakuniy qismda esa nafasni me’yorlashtirish, sekin yurish va tinchlantiruvchi mashqlar orqali faoliyat bosqichma-bosqich yakunlanadi.

2-jadval. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish bosqichlari

Mashg‘ulot bosqichi	**Bajariladigan faoliyat**	**Asosiy vazifa**
Tayyorgarlik qismi	Yurish, yengil yugurish, qo‘l va oyoqlar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	Bolalarni jismoniy faoliyatga tayyorlash
Asosiy qism	Sakrash, muvozanat, egilish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlar	Harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va faollikni oshirish
Yakuniy qism	Sekin yurish, yengil nafas mashqlari va tinchlantiruvchi harakatlar	Organizmning tinch holatga bosqichma-bosqich qaytishiga ko‘maklashish

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy model.*

Mashg‘ulot jarayonida o‘yin usulidan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Masalan, “Quyonchalar sakraydi”, “Rangli belgiga yetib bor”, “To‘pni sherigingga uzat” kabi topshiriqlar orqali bolalarning tabiiy harakatga bo‘lgan ehtiyojini qo‘llab-quvvatlash mumkin. Bunday mashqlarni bajarishda bolalarga aniq va tushunarli ko‘rsatmalar berish, harakatlarni namoyish qilish hamda muvaffaqiyatli bajarilgan topshiriqlarni rag‘batlantirish tavsiya etiladi.

Gimnastika mashqlarini tanlashda bolalarning yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Mashqlarni haddan tashqari murakkablashtirish yoki bolalardan imkoniyatlaridan ortiq harakatlarni talab qilish charchash va mashg‘ulotga qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi, dam olish uchun sharoit yaratilishi va mashqlar xavfsiz bajarilishi ta’minlanishi lozim.

Amaliy jihatdan maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashqlarini ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sayr va harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish mumkin. Bunda bolalarning kun davomida turli shakllarda harakatlanishiga imkon yaratish, uzoq vaqt harakatsiz qolish holatlarini kamaytirish va faol o‘yinlarga sharoit yaratish muhimdir.

Shuni ta’kidlash kerakki, mazkur tezis nazariy-uslubiy tahlilga asoslangan. Gimnastika mashqlarining ta’sirini aniq miqdoriy baholash uchun bolalarning dastlabki va yakuniy harakat ko‘rsatkichlarini qayd etish, pedagogik kuzatish hamda zarur hollarda tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish talab etiladi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlari muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ular bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish,

muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish, harakatlar amplitudasini kengaytirish hamda jismoniy faoliyatga qiziqishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Nazariy-uslubiy tahlil asosida gimnastika mashqlarini yurish, yugurish, sakrash, egilish, muvozanat saqlash va buyumlar bilan bajariladigan topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Mashg‘ulotlarni harakatli o‘yinlar bilan boyitish bolalarning faol ishtirokini rag‘batlantirish va jismoniy tarbiya jarayonini qiziqarli tashkil etishga yordam beradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyachilariga gimnastika mashqlarini bolalarning yoshiga va individual imkoniyatlariga mos tanlash, mashg‘ulotlarni izchil tashkil etish, harakatlarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, bolalarning kundalik faoliyatida harakatli o‘yinlar va mustaqil harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

Umuman olganda, gimnastika mashqlarini maktabgacha ta’lim jarayoniga maqsadli va muntazam kiritish bolalarning harakat faolligini qo‘llab-quvvatlash, jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish va sog‘lom turmush tarzining dastlabki ko‘nikmalarini shakllantirish uchun muhim sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1991.

2. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1978.

3. Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. — 7th ed. — New York: McGraw-Hill, 2012.

4. Haywood K.M., Getchell N. *Life Span Motor Development*. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.

5. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. — Geneva: WHO, 2019.

6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

UDK: 796.015:796.012.2

SPORT MASHG‘ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

J.J.Mnajatdinova
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
E-mail: juldizmnajatdinova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda sport mashg‘ulotlari jarayonida tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini takomillashtirishning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Tezkorlikning harakat reaksiyasi, yakka harakat tezligi va harakatlar chastotasi bilan bog‘liq jihatlari, chaqqonlikning esa harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, qisqa masofaga yugurish, tezlanish mashqlari, yo‘nalishni o‘zgartirish, turli signallarga javob qaytarish va koordinatsion mashqlardan foydalanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining xususiyatlariga muvofiq rejalashtirish tezkorlik va chaqqonlikni samarali rivojlantirishning muhim sharti sifatida asoslanadi.*

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘ulotlari, tezkorlik, chaqqonlik, jismoniy sifatlar, harakat reaksiyasi, koordinatsiya, tezlanish, mashg‘ulot metodikasi.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, быстрота, ловкость, физические качества, двигательная реакция, координация, ускорение, методика тренировки.*

Keywords: *sports training, speed, agility, physical qualities, reaction time, coordination, acceleration, training methodology.*

Kirish. Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishni talab qiladi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik sifatlari ko‘plab sport turlarida harakat samaradorligini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi. Sportchining qisqa vaqt ichida harakatni boshlashi, yuqori tezlikka erishishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi va o‘zgaruvchan vaziyatga mos ravishda to‘g‘ri qaror qabul qilishi uning texnik-taktik faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tezkorlik insonning harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati bo‘lib, u oddiy va murakkab harakat reaksiyasi, yakka harakat tezligi hamda harakatlar chastotasi kabi tarkibiy qismlarni qamrab oladi. Chaqqonlik esa harakatlarni muvofiqlashtirish, tana holatini boshqarish, muvozanatni saqlash va vaziyat o‘zgarishiga tez moslashish bilan tavsiflanadi. Ushbu sifatlar o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularni rivojlantirishda turli mashqlar va metodik yondashuvlardan foydalanish zarur.

Sport amaliyotida tezkorlik va chaqqonlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik harakatlarning sekin bajarilishi, raqib harakatlariga kech javob qaytarish va murakkab vaziyatlarda harakat aniqligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlarda tezkorlik va chaqqonlikni maqsadli rivojlantirish, mashqlarni izchil murakkablashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali vositalarini tanlash, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash va sportchilarning harakat imkoniyatlarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishning samarali usul va vositalarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining mazmuni hamda o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish; ularni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlarni tavsiflash; mashg‘ulotlarni tashkil etish va yuklamalarni rejalashtirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi hamda sportchilarning harakat tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar yordamida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar, ularning bajarilish xususiyatlari va mashg‘ulot jarayonida qo‘llash imkoniyatlari o‘rganildi.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, dastlabki tezlanish, signal bo‘yicha harakatni boshlash va qisqa muddatli tezkor harakatlardan foydalanish muhim deb qaraldi. Chaqqonlikni takomillashtirishda esa konuslar orasidan yugurish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, belgilangan nuqtalar bo‘yicha harakatlanish, muvozanat mashqlari va kutilmagan signallarga javob qaytarish usullari tahlil qilindi.

Mashqlarni tanlashda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari, harakatlarni bajarish texnikasi, yuklamaga moslashishi va dam olishga bo‘lgan ehtiyoji hisobga olinishi lozimligi asos qilib olindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda mashqlarni maqsadli tanlash, ularni muntazam qo‘llash va bajarilish sifatini nazorat qilish muhimligini ko‘rsatadi. Tezkorlik mashqlari asosan harakatni qisqa vaqt ichida bajarish va tezlanish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilsa, chaqqonlik mashqlari harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va murakkab vaziyatlarda harakatlarni muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

1-jadval. Tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish vositalari

Jismoniy sifat	Mashq turi	Bajarish xususiyati	Kutiladigan natija
Tezkorlik	10–20 metrga tez yugurish	Qisqa masofani yuqori tezlikda bosib o‘tish	Yugurish tezligini rivojlantirish
	Signal bo‘yicha start olish	Tovush yoki ko‘rish signali asosida harakatni boshlash	Harakat reaksiyasini takomillashtirish
	20–30 metrga tezlanish	Tezlikni bosqichma-bosqich oshirish	Dastlabki tezlanishni yaxshilash
Chaqqonlik	Konuslar orasidan yugurish	Belgilangan yo‘nalishda burilishlar bilan harakatlanish	Yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatini rivojlantirish
	4 × 9 metrga mokisimon yugurish	Belgilangan masofada takroriy burilishlar bajarish	Tezlik va harakat muvofiqligini takomillashtirish
	Rangli belgilar bo‘yicha harakatlanish	Murabbiy ko‘rsatgan belgiga qarab yo‘nalishni tanlash	Reaksiya va qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish
	Muvozanat va koordinatsion mashqlar	Tana holatini nazorat qilgan holda turli harakatlarni bajarish	Harakat aniqligi va muvozanatni yaxshilash

Izoh: *jadval ilmiy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzildi. Undagi masofalar mashq namunalaridir; ular barcha sportchilar uchun majburiy me’yor hisoblanmaydi.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda turli mashq vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Biroq mashqlar samaradorligi ularning soni bilan emas, balki bajarilish sifati, sportchining tayyorgarlik darajasiga mosligi va mashg‘ulotning to‘g‘ri tashkil etilishi bilan belgilanadi.

Tezkorlikni takomillashtirishda mashqlar sportchi yetarlicha dam olgan holatda, harakat texnikasiga rioya qilgan holda bajarilishi lozim. Masalan, qisqa masofaga tez yugurish mashqlari yugurish qadamlarining samaradorligi, qo‘l va oyoq harakatlarining muvofiqligi hamda startdan chiqish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi. Takroriy urinishlar davomida tezlik sezilarli pasaysa yoki harakat texnikasi buzilsa, dam olish oralig‘ini uzaytirish yoki yuklamani kamaytirish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda oldindan ma’lum bo‘lgan yo‘nalishlar bo‘yicha mashqlar bilan bir qatorda, kutilmagan signalga javob qaytarish mashqlaridan ham foydalanish mumkin. Bunday mashqlarda sportchi nafaqat tez harakatlanadi, balki vaziyatni baholaydi, harakat yo‘nalishini tanlaydi va tana holatini boshqaradi. Bu yondashuv, ayniqsa, futbol, basketbol, gandbol, tennis va yakka kurash sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

2-jadval. Tezkorlik va chaqqonlik mashg‘ulotlarini tashkil etish bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Metodik talab
Tayyorgarlik	Yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va dinamik mashqlar	Organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash
Tezkorlikni rivojlantirish	Qisqa masofaga yugurish, tezlanish va signal bo‘yicha start olish	Harakatlarni yuqori sifatda bajarish va yetarli dam olish
Chaqqonlikni rivojlantirish	Mokisimon yugurish, burilishlar va koordinatsion mashqlar	Yo‘nalishni o‘zgartirish texnikasiga e’tibor berish
Sportga xos mashqlar	Muayyan sport turidagi texnik harakatlarni tezkor bajarish	Mashqlarni sport faoliyatiga moslashtirish
Yakuniy qism	Yengil harakatlar va tiklanishga yo‘naltirilgan mashqlar	Yuklamadan keyingi tiklanishni qo‘llab-quvvatlash

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda tezkorlik va chaqqonlik mashqlarini sportchining kunlik holatiga muvofiq rejalashtirish muhimdir. Yuqori tezlikda bajariladigan mashqlarni charchoq kuchli bo‘lgan vaqtda bajarish harakat texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tezkorlik mashqlarini mashg‘ulotning asosiy qismida, sportchi nisbatan tetik holatda bo‘lgan paytda bajarish maqsadga muvofiq.

Mashqlar yuklamasini oshirishda takrorlashlar soni, masofa, bajarish murakkabligi va dam olish oralig‘i o‘zaro muvofiqlashtirilishi lozim. Dastlab sodda harakatlar o‘rgatiladi, keyinchalik burilishlar, tashqi signallar va sportga xos vaziyatlar kiritiladi. Bu esa mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish imkonini beradi.

Tezkorlik va chaqqonlikning rivojlanishini baholash uchun 10 yoki 20 metrga yugurish vaqti, 4 × 9 metrga mokisimon yugurish natijasi, signalga javob qaytarish vaqti hamda texnik harakatlarni bajarish sifati kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Dastlabki va takroriy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi kerak. Haqiqiy pedagogik tajriba natijalari mavjud bo‘lmaganda, ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha foizli o‘sish yoki statistik samaradorlikni oldindan belgilash ilmiy jihatdan asosli hisoblanmaydi.

Umuman olganda, tezkorlik va chaqqonlikni takomillashtirish uzluksiz pedagogik nazorat, individual yondashuv, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va yuklamalarni izchil oshirishga asoslanishi kerak. Mashg‘ulot mazmuni sport turining o‘ziga xos talablariga moslashtirilganda, sportchilarning texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va harakat samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish, signalga tez javob qaytarish va tezlanish qobiliyatlari bilan tavsiflansa, chaqqonlik harakatlarni muvofiqlashtirish, yo‘nalishni o‘zgartirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish bilan bog‘liq.

Tahlil asosida tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, tezlanish va signal bo‘yicha start olish mashqlaridan, chaqqonlikni takomillashtirishda esa mokisimon yugurish, konuslar orasidan harakatlanish, koordinatsion mashqlar va kutilmagan signallarga javob qaytarish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining xususiyatlarini hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va mashqlar texnikasini muntazam nazorat qilish zarur. Tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini dastlabki hamda yakuniy testlar orqali baholash esa mashg‘ulot jarayoniga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Shunday qilib, tezkorlik va chaqqonlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuv sportchilarning harakat imkoniyatlarini takomillashtirish, texnik harakatlar sifatini oshirish va musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1991.

2. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

3. Lyakh V.I. *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie*. — Moskva: TVT Divizion, 2006.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. — 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

5. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*. — 2006. — Vol. 24, No. 9. — P. 919–932.

6. Young W.B., McDowell M.H., Scarlett B.J. Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2001. — Vol. 15, No. 3. — P. 315–319.

UDK: 378.147:004.8

SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA RAQAMLI TA’LIM PLATFORMASINI TAKOMILLASHTIRISH

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti
Email: telekomshik17@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda sun’iy intellekt texnologiyalari asosida raqamli ta’lim platformalarini takomillashtirishning nazariy va uslubiy jihatlari yoritilgan. Ta’lim jarayonida sun’iy intellektdan foydalanish orqali o‘quv materiallarini talabalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish, bilimlarni baholash, o‘zlashtirishdagi kamchiliklarni aniqlash va shaxsiylashtirilgan ta’lim trayektoriyalarini shakllantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, intellektual virtual yordamchilar, adaptiv ta’lim mexanizmlari va Learning Analytics texnologiyalarini raqamli ta’lim platformalariga integratsiya qilish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan. Raqamli platformalarni takomillashtirishda ma’lumotlar xavfsizligi, akademik halollik va inson nazoratini ta’minlash masalalariga ham alohida e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, raqamli ta’lim, ta’lim platformasi, adaptiv ta’lim, shaxsiylashtirilgan ta’lim, Learning Analytics, virtual yordamchi, raqamli texnologiyalar.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, цифровое образование, образовательная платформа, адаптивное обучение, персонализированное обучение, аналитика обучения, виртуальный помощник, цифровые технологии.*

Keywords: *artificial intelligence, digital education, educational platform, adaptive learning, personalized learning, learning analytics, virtual assistant, digital technologies.*

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta’lim jarayonini tashkil etish, o‘quv materiallarini yetkazib berish va bilimlarni baholash usullarini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim tizimiga joriy etilishi o‘quv jarayonini avtomatlashtirish, talabalarning individual ehtiyojlarini hisobga olish va ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

An’anaviy raqamli ta’lim platformalarida o‘quv materiallari, topshiriqlar va baholash mezonlari ko‘pincha barcha foydalanuvchilar uchun bir xil shaklda taqdim etiladi. Biroq talabalarning bilim darajasi, o‘rganish tezligi, qiziqishlari va individual ta’lim ehtiyojlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli ta’lim platformalarida adaptiv mexanizmlardan foydalanish, o‘quv mazmunini foydalanuvchining natijalariga muvofiq moslashtirish va individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasi talabalarning topshiriqlarni bajarish natijalarini tahlil qilish, o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni aniqlash, tegishli o‘quv resurslarini tavsiya etish va tezkor fikr-mulohaza berish imkoniyatiga ega bo‘lishi mumkin. Bunday yondashuv o‘qituvchining pedagogik faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi hamda ta’lim jarayonini ma’lumotlarga asoslangan holda boshqarish imkonini kengaytiradi.

Mavzuning dolzarbligi ta’lim jarayonida sun’iy intellekt imkoniyatlaridan samarali foydalanish, raqamli ta’lim platformalarining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va shaxsiylashtirilgan ta’lim muhitini shakllantirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirishning nazariy va uslubiy jihatlarini o‘rganish hamda ta’lim jarayoni samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan takliflarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: raqamli ta’lim platformalarida sun’iy intellektdan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish; adaptiv ta’lim, virtual yordamchi va o‘quv analitikasi mexanizmlarining funksiyalarini aniqlash; platformani takomillashtirishning tashkiliy, pedagogik va texnologik yo‘nalishlarini asoslash.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformalarini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida raqamli ta’lim, sun’iy intellekt, adaptiv o‘qitish, ta’lim analitikasi va intellektual ta’lim tizimlariga oid ilmiy-uslubiy manbalardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar yordamida raqamli ta’lim platformalarining asosiy funksiyalari, sun’iy intellektni integratsiya qilish imkoniyatlari va shaxsiylashtirilgan ta’limni tashkil etish mexanizmlari o‘rganildi.

Platformani takomillashtirish modeli quyidagi tarkibiy yo‘nalishlar asosida ko‘rib chiqildi: foydalanuvchining bilim darajasini baholash, o‘quv materiallarini individual ehtiyojlarga moslashtirish, virtual yordamchi orqali maslahat berish, o‘zlashtirish natijalarini tahlil qilish va ta’lim jarayonining xavfsizligini ta’minlash. Mazkur yo‘nalishlar nazariy model sifatida shakllantirildi; ularning amaliy samaradorligi alohida tajriba-sinov tadqiqotlari orqali tekshirilishi lozim.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt texnologiyalarini raqamli ta’lim platformalariga integratsiya qilish o‘quv jarayonini moslashuvchan tashkil etish, talabalarning o‘zlashtirish natijalarini tahlil qilish va ta’lim resurslaridan foydalanishni individuallashtirish imkonini beradi. Bunda platformaning samaradorligi faqat texnologik imkoniyatlarga emas, balki uning pedagogik maqsadlarga muvofiqligi, ma’lumotlarning sifati va o‘qituvchi nazoratining tashkil etilishiga ham bog‘liq.

1-jadval. Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish yo‘nalishlari

Takomillashtirish yo‘nalishi	Asosiy funksiyalar	Kutiladigan pedagogik imkoniyat
Adaptiv ta’lim	Talabaning natijalariga qarab topshiriqlar murakkabligini moslashtirish	Individual o‘rganish sur’atini qo‘llab-quvvatlash
Intellektual virtual yordamchi	Savollarga javob berish, mavzuni tushuntirish va yo‘naltiruvchi maslahatlar berish	Mustaqil ta’lim imkoniyatlarini kengaytirish
Learning Analytics	Faollik, topshiriqlar va o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish	O‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni erta aniqlash
Avtomatlashtirilgan baholash	Test javoblarini tekshirish va natijalar bo‘yicha fikr-mulohaza berish	Baholash jarayonini tezlashtirish
Tavsiya tizimi	Bilim darajasiga mos qo‘shimcha materiallarni tavsiya qilish	O‘quv resurslaridan maqsadli foydalanish
Xavfsizlik va akademik halollik	Ma’lumotlardan foydalanishni nazorat qilish, maxfiylik va halollik qoidalarini qo‘llab-quvvatlash	Ishonchli va mas’uliyatli raqamli ta’lim muhitini yaratish

Izoh: *jadval nazariy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvalda keltirilgan yo‘nalishlar raqamli ta’lim platformasining pedagogik va texnologik imkoniyatlarini o‘zaro uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Masalan, adaptiv ta’lim mexanizmi talabaning test natijalari va topshiriqlarni bajarish jarayonidagi qiyinchiliklarini hisobga olib, unga mos qo‘shimcha mashqlarni tavsiya qilishi mumkin. Bu jarayonda tizim talabaning bilim darajasi haqidagi mavjud ma’lumotlardan foydalanadi, o‘qituvchi esa tavsiyalarning maqsadga muvofiqligini baholaydi.

Intellektual virtual yordamchi platformaning yana bir muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U o‘quv materiallarini tushuntirish, mavzu bo‘yicha savollarga javob berish, topshiriqlarni bajarish ketma-ketligini

izohlash va qo‘shimcha manbalarni tavsiya etishda foydalanilishi mumkin. Biroq sun’iy intellekt tomonidan taqdim etilgan ma’lumotlar xato yoki to‘liq bo‘lmasligi ehtimoli mavjudligi sababli, muhim o‘quv mazmuni ishonchli manbalar va pedagog nazorati asosida tekshirilishi zarur.

Learning Analytics texnologiyasi esa platformada to‘plangan ta’lim ma’lumotlarini tahlil qilish orqali talabalar faolligi, topshiriqlarni bajarish holati va o‘zlashtirish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Olingan tahlillar asosida o‘qituvchi qo‘shimcha tushuntirishga ehtiyoj sezayotgan talabalarni aniqlashi, o‘quv materiallarini qayta ko‘rib chiqishi va individual yordamni tashkil etishi mumkin.

2-jadval. Sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish bosqichlari

Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Baholash mezonlari
Dastlabki tahlil	Foydalanuvchilar ehtiyojlari va mavjud platforma funksiyalarini o‘rganish	Funksional imkoniyatlar va aniqlangan ehtiyojlar
Loyihalash	Adaptiv ta’lim, virtual yordamchi va analitika modullarini rejalashtirish	Pedagogik maqsadlarga muvofiqlik
Integratsiya	Sun’iy intellekt vositalarini platformaga joriy etish	Modullarning ishlashi va o‘zaro mosligi
Sinovdan o‘tkazish	Platformani cheklangan foydalanuvchilar guruhida sinash	Foydalanish qulayligi, javoblar sifati va texnik barqarorlik
Natijalarni baholash	Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash	O‘zlashtirish, faollik va foydalanuvchi fikr-mulohazalari
Takomillashtirish	Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish va funksiyalarni yangilash	Aniqlangan muammolarning kamayishi va sifatning yaxshilanishi

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy model.*

Platformani takomillashtirishda ma’lumotlar xavfsizligi va akademik halollik masalalari ham muhim o‘rin tutadi. Talabalarning shaxsiy ma’lumotlari faqat zarur maqsadlarda va belgilangan tartibda qayta ishlanishi, ulardan foydalanish imkoniyatlari nazorat qilinishi lozim. Shuningdek, sun’iy intellektdan foydalanish qoidalarini aniq belgilash, talabalarning mustaqil fikrlashini qo‘llab-quvvatlash va topshiriqlarni bajarishda mualliflik mas’uliyatini saqlash zarur.

Platformaning amaliy samaradorligini baholash uchun foydalanuvchilarning tizimdan foydalanish faolligi, topshiriqlarni bajarish darajasi, bilimlarni o‘zlashtirish natijalari, fikr-mulohazalarning sifati va foydalanuvchilar qoniqishini o‘lchash mumkin. Bunda dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar bir xil mezonlar asosida taqqoslanishi kerak. Haqiqiy tajriba ma’lumotlari mavjud bo‘lmaganda, platforma samaradorligi bo‘yicha aniq foizli o‘sish yoki statistik natijalarni keltirish ilmiy jihatdan asosli emas.

Umuman olganda, sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish texnologik yechimlarni pedagogik talablar bilan uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Adaptiv ta’lim, virtual yordamchi, ta’lim analitikasi va xavfsizlik mexanizmlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish shaxsiylashtirilgan, moslashuvchan va samarali ta’lim muhitini yaratish uchun imkoniyat beradi.

Xulosa. Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish ta’lim jarayonini individuallashtirish, o‘quv resurslaridan samarali foydalanish va talabalarning bilim olish faoliyatini qo‘llab-quvvatlashning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Nazariy-uslubiy tahlil adaptiv ta’lim, intellektual virtual yordamchi, Learning Analytics va avtomatlashtirilgan baholash mexanizmlarining platforma imkoniyatlarini kengaytirishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Platformani samarali takomillashtirish uchun, avvalo, foydalanuvchilarning ehtiyojlarini aniqlash, pedagogik maqsadlarga mos funksiyalarni loyihalash, sun’iy intellekt vositalarini sinovdan o‘tkazish va natijalarni aniq mezonlar asosida baholash zarur. Bunda o‘qituvchining nazoratini saqlash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va akademik halollik tamoyillariga rioya etish muhim shart hisoblanadi.

Amaliy jihatdan ta’lim tashkilotlariga sun’iy intellekt imkoniyatlarini bosqichma-bosqich joriy etish, pedagoglar va talabalar uchun raqamli savodxonlikni rivojlantirish, platformadan foydalanish natijalarini muntazam tahlil qilish hamda aniqlangan kamchiliklar asosida tizimni yangilab borish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, sun’iy intellekt texnologiyalarini pedagogik jihatdan asoslangan holda qo‘llash raqamli ta’lim platformalarining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, individual ta’lim ehtiyojlarini hisobga olish va ta’lim sifatini oshirish uchun zarur sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. — Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019.

2. Luckin R., Holmes W., Griffiths M., Forcier L.B. Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. — London: Pearson, 2016.

3. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. — Paris: UNESCO, 2023.

4. UNESCO. AI Competency Framework for Teachers. — Paris: UNESCO, 2024.

5. Siemens G. Learning Analytics: The Emergence of a Discipline. American Behavioral Scientist. — 2013. — Vol. 57, No. 10. — P. 1380–1400.

6. Woolf B.P. Building Intelligent Interactive Tutors: Student-Centered Strategies for Revolutionizing E-Learning. — Burlington: Morgan Kaufmann, 2009.

MAZMUNI

I-SEKCIYA. SPORT SHINIĠIWLARI PROCESINDE INNOVACIYALIQ TEXNOLOGIYALARDI QOLLANIW			
1	**Erimbetov Bayrambay Karlibaevich**	Kurash mashg‘ulotlarida videoanaliz va biomekanik texnologiyalarning samaradorligi	5
2	**I.M.Mambetnazarov**	Eshkak eshishda mikrofazalar orqali texnik xatolarini biomexanika laboratoriyasida aniqlash asoslari	8
3	**Мырзаев Мелекша Османович, Тажигулова Батима Мажитовна, Куланова Куралай Кадыровна, Кауханова Маххаббат Сагидулаевна**	Мотивация студентов евразийского национального университета имени л.н. гумилева к занятиям физической культурой в современных условиях	11
4	**Салиева Айгуль Жанаевна, Усина Жанар Амангельдиновна, Жумадильханов Аскар Анесович**	Применение искусственного интеллекта в диагностике травм и прогнозировании нагрузок у спортсменов	13
5	**L.B.Sobirova**	Gandbol sport turi mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil qilish metodikasi	14
6	**Сайдағали Демежан, Отаралы Светлана, Вишнякова Наталья, Заурбекова Раушан**	Зрительно-двигательная координация студентов специальной медицинской группы: результаты теста с теннисным мячом	17
7	**Amirov Anvar Saidmurod o‘g‘li**	Sport to‘garaklarida kurashchilarning o‘quv mashg‘ulot yuklamalarini oshirish metodikasi.	18
8	**Khojanov Gafur Gayratbayevich**	Using artificial intelligence in planning sports training	21
9	**Mambetnazarov Islambek Muratbaevich**	Akademik eshkak eshish ergometrda eshkakchilarning o‘pka sig‘imliligini aniqlash	22
10	**Abdualimov Rufat Uchqun o‘g‘li**	Basketbol sport turida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirishning samarali usullari va metodlari	24
11	**Хожанов Гафур Гайратбаевич**	Применение видеоанализа для совершенстование техники спринтерского бега	27
12	**T.A.Djumaniyazova, L.R.Kongratbaeva, S.B.Gulmurzayeva, Sh.S.Yuldashova**	Sport maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi	29
13	**Mansurova Shaxnoza**	Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda badiiy gimnastikaning o‘rni	34
14	**T.A.Djumaniyazova, M.B.Xojambergenova, J.A.Tatlımuratova**	Gimnastika mashg‘ulotlarida kuch va chidamlilikni oshirish	37
15	**Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna**	Yengil atletika orqali bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish	43

16	**Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna, Norboev Shińgis Timur o‘g‘li**	Yengil atletikada doping bilan bog‘liq qoidabuzarliklar tahlili	45
17	**T.A.Djumaniyazova, G.Smetova, U.Kudaynazarova**	Yosh gimnastlar uchun optimal mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish	46
18	**Urazimbetova Mardjina, Aytbaeva Elmira**	Batterfly (kapalak) suzish usulining texnikasi va ahamiyati	50
19	**Satbayeva Azada**	Mediakompetentlik hám video analiz arqali jas júziwshilerdiń texnikaliq kónlikpelerin rawajlandiriw	52
20	**Urazimbetova Mardjina Yusupboyeva Mashxura**	Brass usulida suzish texnikasi va jismoniy tayyorgarlikka ta’siri	56
21	**Ametov Salauat Zeripbaev Jaksibay**	Mashg‘ulotlarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirish pedagogik asoslari	57
22	**Zaripov Berikbay**	CHalqancha suzish usulining texnikasi va ahamiyati	59
23	**Ametov Salauat Zaripov Berikbay**	Suzishning inson organizmiga fiziologik va psixologik ta’siri	61
24	**Zeripbaev Jaksibay**	Suzish sportida startdan chiqish texnikasi va uning ahamiyati	63
25	**Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi**	Buyumsiz mashqlar: cho‘zilish, egiluvchanlik va statik muvozanat	64
26	**Gulmurzaeva Zulfizar**	Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash metodikasi	66
27	**Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi**	Badiiy gimnastikada sportchilarni tayyorlash tizimi va uning samaradorligi	68
28	**Туреева К.Ж., Патуллаева З.У., Режепмуратова М. М.**	Мониторинг биогенных элементов водных объектов в современных условиях южного приаралья	70
29	**Seytnazarova Gulmira**	Sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash. (taekwondo wt misolida)	75
30	**Sayfullayeva Charos Murot qizi**	Dzyudo sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash	77
31	**yrullo evich**	Gimnastika darslarini zamonaviy ta’lim texnologiyalari asosida tashkil etish yo‘llari	79
32	**Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usubiyati	81
33	**Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik usullarni o‘rgatishni individallashtirish uslubiyati	83
34	**D.F.Astankulova G.I.Muhammedova**	Badiiy gimnastikada arqon predmeti bilan bajariladigan mashqlarni takomillashtirish	85
35	**Oralbaeva Iroda Tenelbay qizi**	Milliy harakatli o‘yinlarni sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalar asosida qo‘llash	88
36	**B.Dauletov U.Usnatdinova**	Sport medicinasında zamanagóy innovaciyaliq texnologiyalardan paydalaniw: mashqalalar hám sheshimler	90

37	**Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich**	Malakali veloportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda velostanoklardan foydalanib bajariladigan mashqlar kompleksini ishlab chiqish	91
38	**Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich Maxsetbaev Qıyas Rauaj ulı**	Velosportchilarning mashg‘ulotlarida progressiv usulini qo’llash hamda velostanokda mashq bajarısh metodikasi	94
39	**I.R.Turakulov**	Kurash turlarida asosiy jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish	97
40	**Tajibaeva Kizjibek Maratovna**	Akademiyaliq eskek esiw sportinda qizlardi baslanǵish tayarliq basqishina saralaw procesin innovaciyaliq texnologiyalar járdeminde jetilistiriw.	101
41	**I.R.Turakulov**	Kurashchi qizlarga qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o‘rgatish uslubiyati	104
42	**Utemuratov Iklas Tileumuratovich Alieva Luiza Sabitovna**	Dene tárbiyasi sabaqlarinda salamat turmis tárizin qáliplestiriwde xaliq pedagogikasi usillarinan paydalaniw	106
43	**Smurygina Larisa Vladimirovna**	Monitoring the level of running fitness of middle-distance runners	109
44	**Утемуратов Ыклас Тилеумуратович Алиева Луиза Сабитовна**	Маҳаллаларда уюшмаган ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ҳамкорликда ривожлантириш истиқболлари	112
45	**Ганибоев Ихтиер Давлаталиевич Боратов Одилжон Мухаммаджонович**	Методика подготовки барьеристов в полугодичном цикле	114
46	**Z.B.Sobirova**	Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishdagi imkoniyati cheklangan talabalarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda texnologiyalarning o‘rni	116
47	**D.F.Astankulova X.A Murzoeva**	Badiiy gimnastikachilarning psixomotor qobiliyatlarni rivojlantirish xususiyatlari	118
48	**Orınbaev Adilbek Kuatbaevich Uspanova Shaxnoza Gulmurat Qızı**	Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning tiklanish davri	121
49	**Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich**	Akademik eshkak eshish sportida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi sportchilarining tiklanish davri	122
50	**Orınbaev Adilbek Kuatbaevich**	Akademik eshkak eshish sportida qo‘shimcha qurilmalar va sport gadjetlarining tutgan o‘rni	124
51	**Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich, Uzaqbaev Jasur Kenjebaevich**	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish	126
52	**R.S.Kadirov, P.I.Bekniyazov**	Sport tibbiyoti va sportchilarning sog‘ligini saqlashda innovatsiyalar	128
53	**Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich**	Gandbol o‘yinchilarida motivatsiya va muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik	130
54	**Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li**	16-17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	133

55	**Begmuratov Umid Xamid O‘g‘li Saliyeva Gulbonu Saliyevna**	Sport maktablarida kamondan o‘q otishni o‘rgatishning innovatsion usullari	136
II SEKCIYA. SPORT PEDAGOGIKASI HÁM DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA ILIMIY IZERTLEWLER			
1	**Erimbetov B.K.**	Kurash sportida muvozanatni boshqarish texnikalarını o‘rgatishning pedagogik asosları.	138
2	**Kuralbaev A.K., Rejepova M.M.**	Joqarı tájiriybeli gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıwdıń mashqalaları.	141
3	**Kuralbaev A.K., Rejepova M.M.**	Balalar hám óspirimler sportın jetilistiriwdiń tiykarǵı mashqalaları.	143
4	**Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Незбудей В.И.**	Инновационные форматы спортивного ориентирования в системе непрерывного физического воспитания.	145
5	**Кайпов Н.А., Беккулова А.Ж.**	Общая и специальная физическая подготовка спортсменов 14-15 лет в процессе обучения дзюдо	148
6	**Рамазанов М.Б.**	Совершенствование методов используемых в процессе обучения плаванию.	150
7	**Ramazanov M.B., Yusupboeva M.I.**	Suzish texnikasini korrektsiyalashda jismoniy mashqlardan foydalanish.	153
8	**Saparniyazov S.K., Uzakbergenov I.B.**	Murabbiylarning yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash metodikasi.	155
9	**Alimov J.A.**	O‘yin tahlili asosida malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash uslubiyati.	160
10	**Alimov J.A.**	Malakali gandbolchi qizlarning himoya texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati.	163
11	**Ermatov Sh.S.**	Funktsional tayyorgarlik ko‘rsatkichları asosida yosh futbolchilarni saralashning ilmiy metodları.	166
12	**Ermatov Sh.S.**	8-12 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni baholashning saralash mezoni sifatida ishlatilishi.	169
13	**Raxmatova Sh.T.**	Theoretical foundations of developing core physical qualities in rhythmic gymnastics: scientific classification and models analysis	171
14	**Raxmonov D.N.**	Kurash trenerlarıda kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish muammoları.	174
15	**Abdualimov R.U.**	Basketbol sport turida texnik harakatlarni samarali o‘rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlar.	176
16	**Amirov A.S.**	16-17 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasini oshirishda pedagogik kuzatuv.	179
17	**Djumaniyazova T.A., Beknazarova A., Shilmanova T.**	Badiiy gimnastikada noan’anaviy mashg‘ulot shaklları samaradorligi	181
18	**Djumaniyazova T.A., Amatova Sh.J.**	Badiiy gimnastikada arqon bilan bajariladigan mashqlarning ahamiyati va texnikasi.	187
19	**Arzimbetov T.T., Razzaqov M.O.**	Jismoniy tarbiya va sportda pedagogikaning roli	189
20	**Kalillaeva U.A.**	Sportchilarni psixologik tayyorlashning nazariy-metodologik asosları va amaliy ahamiyati.	192
21	**Arzimbetov T.T.**	Sport pedagogikasi hám dene tárbiyasi sistemasinda ilimiy	193

		izertlewler.	
22	**Shaniyazov R.J.**	Mámleketimizde salamat áwladtı tárbiyalawda dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti.	197
23	**Allambergenova B.**	Foreign language as a part of professional training of physical education and sports specialists.	200
24	**Matjanova A.J.**	Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózliginde sport terminleriniń bildiriliwi.	202
25	**Matjanova A.J., Karimbaev R.**	Globallasiw dáwirinde sportshı jaslar arasında kitap oqıw mádeniyatin qáliplestiriw.	204
26	**Sarıbaev B.A.**	Dene tárbiyası hám sport qánigesiniń sóylew iskerligi.	206
27	**Ilyasov B.X., Ataniyazova S.E.**	Akademik eshkak eshish bo‘yicha sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.	208
28	**Ilyasov B.X., Ataniyazova S.E.**	Akademiyaliq eskek esiwshilerdiń olimpiada oyınlarındaǵi nátiyjelerin talqilaw.	209
29	**Ilyasov B.X., Allambergenova A.J.**	Suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida takroriy usulni qo‘llash.	210
30	**Ilyasov B.X., Bobojonov D.Q.**	Suzuvchilarning yillik mashg‘ulot jarayonida tezlik qobiliyatini rivojlantirish darajasini aniqlash.	212
31	**Ilyasov B.X., Tajibaev A.A.**	Erkin usulda suzuvchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash va tahlil qilish.	213
32	**Ilyasov B.X., Kamalova G.N.**	Akademik eshkakchilarning texnikasini trenajyor vositaları orqali takomillashtirish.	215
33	**Ilyasov B.X., Dauletmuratova N.M.**	Kompleks suzuvchilarda musobaqa faoliyatining samaradorligini tahlil qilish.	216
34	**Ильясов Б.Х., Халмуратов Б.А.**	Специальная техническая подготовка пловца в предсоревновательный период.	218
35	**Xojametov A.A.**	Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish.	219
36	**Djumanov B.A.**	Methods of assessing dehydration in athletes.	221
37	**Shaniyazov I.R.**	Dene tárbiya oqıtıwshılarınıń pedagogikalıq sıpatında qáliplestiriw jolları.	223
38	**Berdibayeva G.S.**	Sport mashqlarıda organizmda yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar.	225
39	**Berdibayeva G.S., Kaziev J.T.**	Atrof muhitning ifloslanishining odam salomatligiga tasiri.	227
40	**Niyazova O.Yu., Artiqbaeva D.D.**	Taekvondo sportida egiluvchanlik sifatini rivolantirishning zamonaviy texnologiyaları.	229
41	**Niyazova O.Yu., Genjebayev P.**	Basketbol oyında top taslaw texnikasın úyretiwdiń metod hám usıllarınıń effektligi.	231
42	**Reymbaeva R.S.**	Maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqqonlik sifatini rivojlanish.	234
43	**Reymbaeva R.S.**	Erkin kurash sport turi bilan shugu‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy yuklamalardan so‘ng yurak urish chastotasining o‘ziga xos xususiyatları.	237
44	**Ernazarova R.A.**	Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy qobiliyatlarını rivojlantirish.	239
45	**Patullaeva A.S.**	Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining fermentativ faolligi va toksik ta’sirining o‘ziga xos xususiyatları.	242
46	**Patullaeva A.S.**	Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlarning ekologik sharoitga bog‘liq toksik xususiyatları va biologik	245

		faol moddaları.	
47	**Otalieva A.R.**	Yosh karatechilarni mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish xususiyatları.	247
48	**Otalieva A.R., Allambergenova R.O.**	Badiiy gimnastikachilarga halqa predmeti yordamida planshe pavarotni o’rganish uslubiyati.	250
49	**Shavkatova A., Omarova D.**	10-11 jasli kórkem gimnastikalardiń fizikaliq tayarliǵin arttırıwda júklemelerdiń áhmiyeti.	252
50	**Жуманиязов У.И.**	Роль школьной физической культуры в формировании здорового поколения и национального самосознания.	254
51	**Ibragimov A.X.**	Inklyuziv tálimniń maqseti hám wazıypaları.	256
52	**Ibragimov A.X,. Erejepov I.Yu.**	Xalıqaralıq paralimpiya at sportı federaciyasınıń shólkemlestiriliwi.	258
53	**Ibrayımov A.X., A.Ó.**	Muskomanda (musilmanlar komandası) na tiykar salınıwı.	260
54	**Aminov R.I., Uzaqbergenov I.B.**	Zamanagóy tariyxiy izertlewde abu rayxan beruniydiń ilimiy uslıbı hám metodologiyası.	261
55	**Aminov R.I., Uzaqbergenov I.B.**	Ózbekstan tariyxın úyreniwde Abu Rayhan Beruniy shıǵarmalarınıń ornı.	263
56	**Akimov N.T., Seytbekova Z.R.**	10-12 yoshli gimnastikachi qizlarning texnik tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan foydalanish.	265
57	**Akimov N.T., Ibadullayeva L.Ye.**	Sport tayyorgarligi jarayonida badiiy gimnastikaning bazaviy mashqlarını bajarısh texnikasini takomillashtirish.	269
58	**Akimov N.T., Jumageldiyeva A.A.**	Tajribali kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini yuklamalarni individuallashtirish asosida takomillashtirish.	271
59	**Arzıbekov T.K.**	Jeńil atletikada qısqa aralıqqa juwarıwda shınıǵıw tiykarları.	274
60	**Arzibekov T.K.**	O‘rta masofaga yuguruvchilar bo‘yicha baholash me’zonlarini qo‘llash samaradorligi.	277
61	**Жарылкапов У.Б., Эриматова Д. Р.**	Юқори малакали спорт курашчиларининг мусобақа олди даврида умумий жисмоний тайёргарлигини оширишнинг илмий-назарий таҳлили.	280
62	**Jumabekova Z.T.**	Sportchining ish qobiliyatiga tashqi muhit omillarının ta’siri.	284
63	**Sarsenbaev A.R.**	Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar: noan’anaviy yondashuvlar asosida bolalar harakat tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik mexanizmları.	285
64	**Tabinbaev B.A., Urakbaeva A.S.**	Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar.	289
65	**Tabinbaev B.A., Urakbaeva A.S.**	Sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalar.	290
66	**Sarsenbaev D.J., Yusupbaev J.S.**	Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatida muloqot madaniyati va uning kasbiy mahoratga ta’siri.	292
67	**Sarsenbaev D.J.**	Psychological factors influencing the communicative efficiency of physical education students in team environments.	295
68	**Sarsenbaev D.J., Azatbaev U.P., Talasbaev A.A.**	Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini suzishga tayyorlashda izchillik va tizimlilik tamoyillarının o‘rni.	297
69	**Karimova G.B., Farhodov A.A.**	Shaxmat orqali bolalarda diqqat va xotirani rivojlantirish usulları.	299

70	**Karimova G.B., Maxmudov A.M.**	Shaxmat o‘yinining o‘quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatiga ta’siri.	302
71	**Djoldasov R.F., Saparniyazov D.**	Oliy talim muassasalarıda talaba-yoshlarning jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirish.	304
72	**Джолдасов Р.Ф., Жолдасбаева.П.**	Современные методы формирования физической и эстетической культуры студентов	307
73	**Джолдасов Р.Ф., Караматдинова Д.**	Проблемы развития здорового образа жизни и эстетической культуры в высших учебных заведениях.	310
74	**Djoldasov R.F., Pirimbetova.G.**	Mechanisms for forming students' aesthetic culture in the process of physical education.	313
75	**Berdimuratova J.J.**	Og‘ir atletikachi qizlarning tezlik va kuch qobiliyatlarını rivojlantirish**.**	316
76	**Berdimuratova J.J., Ermatova D.R.**	Og‘ir atletika sport turida jismoniy tayyorgarlik bosqichları.	318
77	**Berdimuratova J.J., Seytmuratov E.N.**	Og‘ir atletikada texnik taktik harakat ko’nikmalarını shakllantirishda maxsus mashqlarning o’rni.	320
78	**Berdimuratova J.J.**	13-16 yoshli bo‘lgan og‘ir atletikachilarning chidamlilik sifatini oshirish, ularni nazorat qilish va baholash.	322
79	**Хожанов Г.Г.**	Методика обучение стартовому разгону в спринте у начинающих спортсменов.	324
80	**Jumabaeva N.D., Qodirov Sh.B.**	Mektep oqıwshılarınıń ǵalabalıq sport hám ekologiyalıq mádeniyatın rawajlantırıwdıń pedagogikalıq tiykarları.	326
81	**Jumabaeva N.D.**	Mektep oqıwshılarınıń sportqa qızıǵıwshılıǵın artırıw hám ekologiyalıq mádeniyatın qaliplestiriw máseleleri.	329
82	**Erejepov I.Yu., Omirzakova F.J.**	Shaxmatshi sportshılardıń shidamliliǵin asiriwdiń pedagogikaliq tiykarları.	331
83	**Erejepov I.Yu., Ibraimov A.X.**	Respublikada ǵalabalıq sport túrlerin jetilistiriwdiń teoriyaliq tiykarları.	334
84	**Оразмухамедов С.А.**	Влияние физических нагрузок на развитие тактических способностей юных шахматистов.	337
85	**Оразмухамедов С.А.**	Методические подходы к совершенствованию тактических способностей юных шахматистов средствами физического воспитания.	339
86	**Оразмухамедов С.А.**	Совершенствование методики развития тактических способностей юных шахматистов средствами физического воспитания.	341
87	**Mambetiyarov N.S.**	Chuqur ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi 14–15 yoshli futbolchilarning texnik harakatlarını kinematik ko‘rsatkichlar asosida pedagogik tahlil qilish.	344
88	**Bekniyazov B.S.**	Sport turları bo‘yicha trenerlarning kasbiy rivojlanishida taym menejment texnologiyasi.	348
89	**Nurmedov N.A.**	Qo‘l jangi sporti bilan shugillanuwchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish.	350
90	**Нурмедов Н.А.**	Особенности эффективной организации процесса подготовки спортсменов по рукопашному бою	354
91	**Kalimbetov Bekbay Orakbayevich**	Pedagogik oliy ta’lim muassasalarida talabalarda vatanparvarlik va fuqarolik masu’liyatini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari	358
III. SEKCIYA. SPORT MEDICINASI HÁM SPORCHILARDIŃ SALAMATLIǴIN SAQLAWDA INNOVACIYALAR			
1	**Toylibaev Sultanbek**	Velosport mashg‘ulotlarida gps va sensor texnologiyalar	361

	Muxidovich	asosida yuklamalarni boshqarish	
2	**Yakupbaev Alisher Alimbaevich**	Jismoniy tarbiya va sportda, ayollar kurashlariga saralash va yo‘naltirishning ilmiy-nazariy tahlili	363
3	**Жарылкапов Улугбек Бахадырович**	Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш методикаси	366
4	**Berdaxova Nursulu Gagarin qizi**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatishda individuallashtirish metodikasini takomillashtirish	368
5	**Razaxov Kopbergen Dauletbayevich**	Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish	370
6	**Sultamuratov Djumamurat Sadullaeva Guli**	Zamonaviy sport boshqaruvining va raqamli texnalogyalarning uziga xos xususiyatlari	372
7	**B.J. Kadirbaev**	Kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar tizimi	374
8	**Darmenbaeva Klara Azatbay kizi**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini tasniflash	377
9	**Adilshaev Pamir Maxsetbayevich**	Turli masofalarda jang usullarini takomillashtirishda boks “yassi qo‘lqoplar”ning qo‘llanilishi	380
10	**Жарылкапов Улугбек Бахадырович Эриматова Дильноза Рашитовна**	Факторный анализ основных показателей подготовленности тяжелоатлетов на этапах становления спортивного мастерства	383
11	**Alimbetova Amina Urazimbetovna**	O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi	387
12	**A.Yusupov**	O‘quv-mashq bosqichidagi taekwondochilarning integral samaradorligi	390
13	**Allanazarov Ikram Genjeyevich**	“Yassi qo‘lqop”da individual dars jarayonidagi hujim va himoya harakatlarini takomillashtirish	392
14	**A.Yusupov**	Taekwondochilarning integral samaradorligini oshirish: amaliy yondashuvlar	395
15	**Sultamuratov Djumamurat Abdullaeva Umida**	Dzyudo mashg‘ulotlarida sun’iy intellekt va sensor texnologiyalarini qo‘llash orqali sportchilarning funksional tayyorgarligini takomillashtirish	397
16	**Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich Baymuratova Uldanay Batirbay qizi Karlibaeva Ulbiyke Miratdin qizi**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati	399
17	**Разахов Копберген Даулетбаевич Койшибаев Атабек Исламбек улы**	Курашчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштиш	403
18	**Berdaxova Nursulu Gagarin qizi**	Dzyudochi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatishda individual yondashuvning ahamiyati	405
19	**B.J. Kadirbaev, U.X. Abdullaeva, S.K. Sapargeldieva**	Og‘irlik toifasiga mos jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish	407
20	**Toylibaev Sultanbek**	Bokschilarning “vaqtni his qilishlari” asosida ularning	411

	Muxidovich Abdumurodov Baxodir Abdug‘affor ulı	musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini prognozlash	
21	**Sultamuratov Djumamurat Sapargeldieva Sarvinoz**	Dzyudo mashg‘ulotlarini individual monitoring qilish va samaradorligini oshirishda raqamli tizimlarning xususiyatlari	413
22	**Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li**	Yosh kurashchilarni musobaqa jarayoniga tayyorlashning pedagogik va metodik asoslari	414
23	**Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li**	13-15-yoshli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	416
24	**Adilshaev Pamir Maxsetbayevich**	13-14 yoshli bokschi qizlarning musobaqa oldi davrida umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligini takomillashtirish metodikasi	418
25	**Xudayorov Doniyor**	Kurash bilan shug‘ullanuvchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati	421
26	**Xudayorov Doniyor**	Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish omillari	424
27	**A.K. Genjemuratov**	Chidamlilik, tezkorlik va kuchni oshirish mashqlari	425
28	**A.K.Genjemuratov**	Yosh taekvondochilar uchun mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish	428
29	**Abdullayev Nurbek Iqbol o‘g‘li**	13–15 yoshli kurashchilarni tayorlashda maxsus jismoniy tayyorgalik mashqlarining ahamiyati	431
30	**Allanazarov Ikram Kurbanova Aydanay**	Sport mashg‘ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash	433
31	**Алимбетова.А.У**	Уқув машқ босқичидаги еркин курашчи қизларнинг техник-тактик таёргарлигини ривожлантириш методикаси	436
32	**Alimbetova.A.U D.Seytmuratova**	O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning kuch sifatini rivojlantirishda anketa savollari orqali og‘ir atletika mashqlarining o‘rni va ta’sirining tahlili	438
33	**Shahodat Djullibaeva, Davletmuratova Durdona**	12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari	440
34	**Darmenbaeva Klara Azatbay kizi**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari va jismoniy tayyorgarligini baholash hamda musobaqa faoliyatining texnik-taktik tavsiflari	442
35	**YAKUPBAEV ALISHER ALIMBAEVICH**	Sport kurashi turlarining boshlang‘ich tayyorlov bosqichiga saralashda umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari	445
36	**Shahodat Djullibaeva Qurabay qizi.**	12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariini tashkil qilish va rivojlantirish bo‘yicha trener-o‘qituvchilar bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma tahlili	448
37	**Allanazarov. I.G., Ganieva .G.B.**	Boks texnikasini o‘rgatishning asosiy usullari	451
38	**Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich, U.X. Abdullaeva**	Dzyudo sportining rivojlanish bosqichlari va zamonaviy tendensiyalari	453

39	**Atajanov Kenesbay Ibragimovich**	Qilichbozlik sportini rivojlantirishning sog‘lom Muhitni shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyati	457
40	**Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich, S.K. Sapargeldieva**	Dzuydoda asosiy uloqtirish texnikalarini o’rganish metodikasi	459
41	**Atajanov Kenesbay Ibragimovich**	Maktabgacha ta’lim tizimida o‘yinlar texnologiyasi.	462
42	**Arzıbekov Tolıbay Kalenderovich**	Jeńil atletika sportı menen shuǵıllanıwdıń insan salamatlıǵına tásiri hám áhmiyeti	464
43	**JAQSIMOVA GULMIRA**	Harakatli o‘yinlar orqali 10-14 yoshli voleybolchilarning tezlik sifatlarini rivojlantirish	466
44	**СЕЙТМУРАТОВА ДИНАРА**	Методы подготовки индивидуальной технико-тактической подготовки юных борцов на основе соревновательных комбинаций	468
45	**Alxamov Mansur Rustamovich**	Yosh kurashchilar uchun chidamlilik va tezkorlikni oshirish mashqlari tizimi	470
46	**Nurekeev Bayrambay Temirbaevich**	Yosh polvonlarning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda psixologik ta’siri	474
47	**Nurekeev Bayrambay Temirbaevich U.Bayjanova**	Sport tibbiyoti va sportchilarning sog‘ligini saqlashda dzyudo sport turining texnikasi va taktikasi	478
48	**Alxamov Mansur Rustamovich**	Kurashning milliy qadriyatlar va tarbiyadagi o‘rni	481
49	**Qaljanov Raxman Pulatovich**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usubiyati	485
50	**Qaljanov Raxman Pulatovich**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning texnik usullarni o‘rgatishning dolzarb muommalari	487
51	**ABDIKARIMOV N.T**	Erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish	488
52	**Mamutov Sherzod Azamatovich**	Musobaqada taktik qarorlar qabul qilish jarayoni va ularni o‘rgatish metodikasi	490
53	**Mamutov Sherzod Azamatovich**	Qilichbozlikda zarba va blok texnikalarini samarali o‘rgatish metodikasi	493
54	**Mamutov Sherzod Azamatovich, Esemuratova Gulmira**	Qilichbozlik texnikalarini vizual va virtual trening vositalari yordamida o‘rgatish	498
IV.SEKCIYA. SPORT BASQARIWI HÁM SANLI TEXNOLOGIYALAR			
1	**Seytmuratov Timur Shamshetovich Yusupbaeva Barshınay Dawletbay qızı**	Sport oyınları shınıǵıwlarında innovaciyalıq texnologiyalar	503
2	**Abdullaev Islam Maxmudovich. Turǵanov Teńelbay, Jumanazarov Nurlan**	Dene tárbiyası sabaqlarında zamanagóy tálim hám innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalar	505
3	**Abdullaev Islam Maxmudovich Abılov Qanat, Turkmenbaev Jaxangir, Mambetnazarov**	Jismoniy tayyorgarlik jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash	507

	Xayrulla		
4	**Abdullaev Islam Maxmudovich Tlewjanov Erlan, Bekbaev Rashid, Allamuratov Ernazar**	Balalar hám jas óspirimler futbolında jasalma intellekt: izertlewler	509
5	**A.Avezbaev**	O‘quv mashg‘ulot guruhida basketbol sport turiga o‘quvchi yoshlarni saralash va yo‘naltirish	511
6	**Avezbaev Aziz Xaydarovich**	Yillik tayyorgarlik sikllari va bosqichlarida o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil qilish	512
7	**Рысбаев Н.А., Раимбекова Г.С., Жанадилова М.Е.**	Дене тәрбиесі мен спорттың қозғалыс белсенділігіне әсері	514
8	**Доскараев Бауржан Мелдебекович Дуйсеев Марат Багланович**	Инновационные подходы к организации уроков физической культуры в школе	516
9	**Есалиев Айдарбек Аскарбекович**	Применение технологий искусственного интеллекта для прогнозирования риска травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов игровых видов спорта	521
10	**Д.Б. Мұсаева А.А. Михайлович**	«Роль цифровых инноваций в повышении эффективности продвижения гостиничных услуг в индустрии спортивного туризма»	525
11	**Рысбаев Н.А.,**	Мектепке дейінгі жастағы спорттық ойындар-балалардың жан-жақты дамуының қажетті шарты	529
12	**Рысбаев Н.А., Есмахан Н.Ж., Рысбаев Е.А., Жанадилова М.Е.**	Дене шынықтыру арқылы студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру	532
13	**Рысбаев Н.А., Жанадилова М.Е.**	Дене шынықтыру және спорт жүйесіндегі ғылыми зерттеу қызметінің заманауи бағыттары	535
14	**Рысбаев Н.А., Жанадилова М.Е.**	Дене шынықтыру мен спорттың дамытуындағы кадрлық мәселелердің кйбір тұстары	538
15	**Paluaniyazova Naubaxar Esbergenov Kobeysin**	Basketbol mashg‘ulotlarida zamonaviy texnologiyalar qo‘llanilishi.	541
16	**N.Pauaniyazova Jumabaeva Umida**	Tayyorgarlik bosqichlari, muvofiq guruhlarni shakllantirish, bosqichlarning maqsadi va vazifalari.	543
17	**Tabinbaev Berik Asqarovich Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi**	Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar	545
18	**Tabinbaev Berik Asqarovich Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi**	Sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalar	546
19	**Urakbaeva Albina Sultanġaliy qızı**	Professional sportda texnologiyalar roli	549
20	**Казаков Аллаяр Раджапович**	Подготовка на надёжность приёма подачи у волейболистов студенческих команд	550
21	**Аллаяров Исламбек Касымжанович**	Роль и значение подачи в современном волейболе	552
22	**Kutlimuratov Muxammeddin Amangeldi uli**	Maktabgacha ta’lim tashkilotida harakatli o‘yinlar yordamida tarbiyalanuvchilarning intellektini rivojlantirish	555

23	**Naubetullaev Tileubay Tolibaevich**	Mini-futbolning jahonda qisqacha rivojlanish tarixi	558
24	**Kutlimuratov Muxammeddin Amangeldi uli**	Yosh gandbolchilarni saralash metodikasini o‘rgatish va uni aniqlash	561
25	**Urazbaev Nurbek Jalǵasbay ulı Tórebaeva Jarkinay Maratovna**	Háreketli oyınlardıń gandbol sport túrinde texnikalıq tayarlıqtı rawajlandırıwdaǵı áhmiyeti	563
26	**Urazbaev Nurbek Jalgasbay uli**	Gandbolchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishning dolzarb muammolari va yechimlari	565
27	**Atajanov Rasul Turganbaevich**	Musobaqa faoliyati sharoitida badmintonchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish va boshqarish usullari	567
28	**Atajanov Rasul Turganbaevich**	Raqobatbardosh badmintonchilarni tayyorlashda taktik fikrlash va o‘yin strategiyasini shakllantirishning innovatsion usullari	569
29	**Atajanov Rasul Turganbaevich**	Yuqori malakali badmintonchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va monitoring qilish tizimini takomillashtirish	570
30	**R.N.Kadirimbetov**	Qilichbozlik sportida texnik va taktik tayyorgarlikni rivojlantirish: zamonaviy yondashuvlar va samaradorlik tahlili	572
31	**Кадырымбетов Р.Н.**	Тактическая правота в спортивном фехтовании и смежных дисциплинах	574
32	**G.Baltabaeva Uralbaeva Jasmina Jadiger qiz**	Basketbol o‘yini texnikasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish	584
33	**G.Baltabaeva Uralbaeva Jasmina Jadiger qiz**	Basketbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilashning interaktiv usullari	586
34	**Beknazarov Raxat Axmet o’g‘li Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna**	Sportda jarohatlarning oldini olishda innovatsion diagnostika texnologiyalari	588
35	**Beknazarov Raxat Axmet o’g‘li Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna**	Raqamli sport: mashg‘ulotlar jarayonini transformatsiya qilishda innovatsion yondashuvlar	590
36	**Beknazarov Raxat Axmet uli Sarsenbaeva Ayzada**	Badminton mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash	593
37	**Q.Kenjebaev**	Milliy harakatli o‘yinlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati	595
38	**Aytjanov Salamat**	Kichik yoshdagi bolalarning harakat faolligi maktab yoshidagi	597
39	**Айтжанов Саламат**	Определение рациональной структуры физической и функциональной подготовленности футболистов 13-14 лет на основе корреляционного анализа	599
40	**Айтжанов Саламат**	Особенности учебно-тренировочного процесса	602

		баскетболистов 17–18 лет	
41	**Bekmuratov Manas Jamalatdinovich**	Futbol o‘yinida hozirgi taktik sistemalar va ularni shug‘ullanish jarayonida qo‘llanish usullari	604
42	**Bekzanarov Manas Jamalatdinovich**	Futbol oyınında top tebiw usılların jetilistiriwdiń metodikalıq usılları	607
43	**Berdekeev Abubakir Abutalipovich**	Turli yoshdagi tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish	609
45	**Berdekeev Abubakir Abutalipovich**	Psixologik tayyorgarlik tushunchasi va mohiyatining tushuncha va uni rivojlantirish	611
46	**Pirniyazov Buxarbay Turǵanbaevich Joldasbaev Raxat Kurbanbaevich**	Gandbol menen shuǵıllanıwshı sportshılardıń oyın procesindegi funkcional kórsetkishleri	613
47	**Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich Joldasbayev Raxat Kurbanbayevich**	Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayorgarligini oshirish uslubiyati	616
48	**Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich Joldasbayev Raxat Kurbanbayevich**	Yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish yo ‘llari va nazorat qilish uslublari	619
49	**Allambergenov Niyetǵaliy Nurgabilovich**	Jas futbolshılardıń top tebiwde arnawlı fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw jolları	621
50	**Allambergenov Niyetg’aliy Nurgabilovich**	«Yosh futbolchilarni individual, guruh va jamoaviy tomondan taktik tayyorlash uslublari»	623
51	**Tajieva Zlixa Saparbaeva Sarbinaz**	Yosh gandbolchilarning tezkorlik va chidamliligini oshirish usullari	626
52	**Tajieva Zlixa**	Gandbol sportining rivojlanish tendensiyalari va zamonaviy yondashuvlar	628
53	**Tajieva Zlixa**	Gandbol sportini o‘qitishning innovatsion usullari	631
54	**S.A.Reymbaeva**	oqıw-shınıǵıw hám jarıs oyınlarınıń sapasın arttırıwda statistikanıń ornı	633
55	**Kaipov Sadiq Bazarbaevich**	Sport maktablarida dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik modellari va ularning samaradorligi	637
56	**Seytmuratova Tagat Qutlimuratovich**	Jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt asosida o‘quv jarayonini individuallashtirish va optimallashtirish mexanizmlari	639
57	**Seytmuratov Talǵat Qutlimuratovich**	Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorgarligida sun’iy intellekt va adaptiv ta’lim	641
58	**S.Amaniyazov A.Kosjanov**	Jas basketbolshılardıń fizikaliq tayarliǵin rawajlandiriw	643
59	**S.Amaniyazov D.Kamalov**	Basketbol komandasin jarıslarǵa tayarlawdıń zamanagóy metodikaliq tiykarları	644
60	**Amanyazov.S N.Paluaniyazova Kalbayev.A**	Basketbol sport túrine jańadan kirgen terminler	646
61	**Aytmuratova Nilufar Qalbaevna**	Ulıwma bilimlendiriw mektep oqıwshılarında salamat turmıs tárizin qáliplestiriwdiń áhmiyetli tárepleri.	647
62	**Bisenbaev Islambek**	Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari trenerlarining kasbiy faoliyati natijalarini	651

		baholashda axborot tizlimlardan foydalanish	
63	**T.Naubetullaev, A.B.Qaypanov**	Jas voleybolshılardıń taktikaliq háreketlerin innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde qáliplestiriw	653
64	**T.T.Naubetullaev, L.Puxarbaeva**	Voleybol texnikasın innovaciyalıq texnologiyalar járdeminde qáliplestiw	656
65	**Mamutov Muratbek**	Jeńil atletika sport túrin rawajlandiriwda mektep oqıwshıların dene tárbiyasi sabaqlarinda jeńil atletika túrlerine baǵdarlaw hám shólkemlestiriw jolları	658
66	**Гульнара Ильясова Кенесбаевна**	Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у подростков из республики каракалпакстан, бухарской и ташкентской областей	660
67	**Jarilxasinov Aman Nurxasim uli**	Eshkakchi bolalarning sport boshqaruvi va raqamli texnologiyalar	662
68	**Jarilxasinov Aman Nurxasim uli**	Eshkak eshish sportida sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida ilmiy tadqiqotlar	666
69	**Mnajatdinov Qoblan Joldasbay uli**	Ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi	66
70	**J.J.Mnajatdinova**	Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining o‘rni	674
71	**J.J.Mnajatdinova**	Sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirish	677
72	**Mnajatdinov Qoblan Joldasbay uli**	Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish	681