DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSÍ

science.uzdjtsunf.uz

№ 5 (2026)

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

Ilimiy-metodikalıq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-методический журнал

BULLETIN OF PHYSICAL AND SPORTS

Scientific-methodical journal

№5

NÓKIS - 2026

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

ShÓLKEMLESTIRIWShI:

Bas redaktor: – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
Bas redaktor orınbasarı: – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor

REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ

Matkarimov R.M. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
Toxtabaev N.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
Utemuratov B.B. – tariyx ilimleriniń kandidatı
Mirjamalov M.X. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
Nurishov D.E. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), docent
Mambetov B.J. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
Toylibaev S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Elmuratova A.U. – psixologiya ilimleri doktorı (PhD), professor
Primbetov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Matnazarov X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Aytimbetov M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Kochanov D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Reymbaeva R.S. – biologiya ilimleriniń kandidatı
Seytmuratov T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Kuralbaev A.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Ramazanov M.B. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Arzımbetov T.T. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Kalillaeva U.A. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Keldiyorov Sh.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Xo‘jamkeldiev G‘.S. – pedagogika ilimleri doktorı (PhD), docent
Yarashev K.D. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
Raxmanov E.T. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Sobirova L.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
Ikramov B.F. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Ishimov B.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Zoitova G.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Yusupov G.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Ruzmetov N.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Ummatov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Jarılkapov U.B. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Yakupbaev A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Shopulatov A.N. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
Qanaatov E.E. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Xasanov O.X. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Ishtaev J.M. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
Gapparov Z. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
Azimov Z.N. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Musaev A.X. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Aripov Y.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
Astankulova D.F – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
Abdimuratova N.P. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
Mirzanov Sh.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor

Juwaplı redaktor: – S.D.Berdimbetova

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

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

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

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

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı

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

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

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLAR TAYYORLAGIDA MASHG‘ULOT VOSITALARI VA USULLARINING O‘RNI VA TA’SIRI

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada ayollar kurashi sport turida mashg‘ulot olib boruvchi murabbiylardan mashg‘ulot vositalari va usullarini tashkil qilish bo‘yicha anketa so‘rovnomalar o‘tkazilib tahlillar olib borilgan.

Kalit so‘zlar: anketa so‘rovnomalari, ayollar kurashi, murabbiylar, mashg‘ulot vositalari va usullari, mashg‘ulot shiddati va yuklamasi.

Аннотация. В этой статье проанализированы результаты анкетных опросов при организации средств и методов тренировок, занимающихся женской борьбой.

Ключевые слова: анкетный опрос, женская борьба, тренеры, средства и методы тренировок, интенсивность и нагрузка тренировок.

Annotation. This article analyzes the results of questionnaire surveys in organizing training tools and methods for women's wrestling.

Keywords: questionnaire survey, women’s wrestling, coaches, training means and methods, intensity and training load.

Dolzarbligi. Dunyoda ayollar kurashi yozgi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan eng mashhur va ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, dunyoning barcha beshta qit’asida shug‘ullanuvchi minglab sportchilar faoliyat yuritmoqda. Ayollar kurashida raqobatning kuchayishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati guruhigacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. Dunyoda sportchi qizlarni tayyorlash tizimida yuqori sport natijalarini ko‘rsatish imkoniyatlari yildan - yilga murakkablashib, yangi vosita va usullarni ishlab chiqish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Ayollar kurashi bo‘yicha sportda kamolatga erishish bosqichini boshqarish texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

Jahonda ayollar kurashida sport turi bo‘yicha tadqiqotchilar tomonidan sportchi qizlarni asosiy musobaqalarga tayyorlash uchun mashg‘ulot jarayonida

qo‘llaniladigan samarali vosita va usullarni izlab topish, ixtisoslikka tanlab yo‘naltirish, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlardan foydalanish hamda jismoniy yuklamaning hajmi va shiddatini optimallashtirishga qaratilgan ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ayollar kurashi sport amaliyotining ko‘rsatishicha, yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlash ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini istiqbolli rejalashtirish tizimi bilan bog‘liq bo‘lib, erkin kurashci qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini yaratish ilmiy asoslangan yondashuvni talab qilishi bilan birgalikda mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarishda sportchi qizlarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklarini hisobga olgan holda individual yondashuvga asoslangan tadqiqotlarni olib borish talabini qo‘ymoqda.

Respublikamizda so‘nggi yillarda ayollar kurashi sport turini ommaviylashtirish, sport sog‘lomlashtirish hamda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari uchun seleksiya ishlarini oqilona tashkil etish, maqsadli tayyorlash, ular uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, milliy terma jamoaga zaxira sportchilarni yetkazib berish hamda ularni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda.

Erkin kirashchi qizlarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda sovrinli o‘rinlarni egallab kelmoqda. Ma’lumki, har bir sport turida g‘oliblik asosan sportchining kompleks tayyorgarligi orqali ta’minlanadi. O‘zbekiston Respublikasi terma jamoalari sport zaxiralari, shu jumladan, ayollar kurashi bo‘yicha terma jamoamizni xalqaro sport musobaqalariga tayyorlashning ilmiy ta’minotini takomillashtirishda belgilangan asosiy vazifalardan biri bo‘lib, dunyoda yuqori natijalar zamonaviy sport tizimidagi raqobatbardoshligini oshirish talabini qo‘ymoqda. Shu bilan birga, erkin kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga nazorat me’yorlari, vosita va usullarni joriy etish, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlash hozirgi kunda erkin kurash nazariyasi va amaliyotida halqaro miqyosdagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda. Shu sababli ko‘p yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida sportchi qizlar oldida turli maqsad va vazifalarni bajarish rejalari qo‘yilmoqda. Xususan, erkin kurashchi qizlarni tayyorgarlik turlari bo‘yicha saralashning yangi talablarini ishlab chiqish, jismoniy va texnik imkoniyatlarini takomillashtirish, oliy sport yutuqlariga erishishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish bilan bog‘liq tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Malakali erkin kurashchi qizlar uchun sport mahoratining o‘sishi quyidagi vositalar va usullar doirasini kengaytirishni talab qiladi.

Mashg‘ulot ishlarining hajmi va shiddatini sezilarli darajada oshirmasdan mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradigan mashg‘ulotlar, sportchi qizlar tanasining funksional zaxiralarini to‘liqroq ochib berishga imkon beradi. Ushbu holat malakali erkin kurashchi qizlarning mashg‘ulot vositalari va usullari rivojlantirishda, ilmiy tadqiqotlar va tayyorlash metodologiyasining samaradorligini tasdiqlovchi eksperimental ma’lumotlarni umumlashtirishda tizimli-tarkibiy yondashuvdan foydalanish zarurligini taqozo etadi.

Tadqiqot maqsadi ayollar kurashi sport turida mashg‘ulot olib boruvchi murabbiylardan mashg‘ulot vositalari va usullarini anketa savollari orqali mashqlarining o‘rni va ta’siri o‘rganishdan iborat.

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

Tadqiqotni tashkillashtirish. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, ayollar kurashi sport turida mashg‘ulot olib boruvchi murabbiylardan anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomasi murabbiylar sharoitlaridan kelib chiqqan holda, google doc (anketa) tizimida amalga oshirildi. Ushbu so‘rovnomada Respublikamizda faoliyat yuritayotgan 40 nafar malakali murabbiylar respondent sifatida ishtirok etishdi. Qo‘yida anketa savollari bilan tanishib chiqishingiz mumkin.

1-jadval

Ayollar kurashi sport turida mashg‘ulot olib boruvchi murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natiyjalari

№	Savollar	Javoblar	Natiyja ko‘rsatkichlari%
1.	Siz erkin kurashchi qizlarga haftasiga necha marta o‘quv mashg‘ulot olib borasiz?	3-4 marta	40 %
		5-6 marta	30 %
		8 marta	10 %
		10 marta	20 %
2.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqalarda bajaradigan texnik usullarni vazn toifasini inobatga olgan holda taqsimlab o‘rgatasizmi ?	Barcha erkin kurashchi qizlarga bir qil usullar o‘rgatamiz	50%
		ha, albatta	20 %
		qisman, hamma vaqt emas	30 %
		Javob bera olmayman	10 %
3.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish kuch sifatini oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi?	ha, albatta	50 %
		og‘ir atletika maxsus mashqlarni bajarish texnikasi to‘g‘ri o‘rgata olmayman	30 %
		Yo‘q qarshiman	10 %
		bilmayman	10 %

4.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlar yil davomida nechta musoboqa o‘tkazishi lozim ?	1-2	10 %
		3-4	30 %
		5-6	50%
		7-8	10 %
5.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga qanchalik ta’sir o‘tkazadi?	katta ta’sir etadi	60%
		o‘rtacha ta’sir etadi	20%
		qisman ta’sir etadi	10%
		ta’sir etmaydi	0%
6.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlar musoboqalarga necha kg vazn tashlash kerak dep hisoblaysiz?	1-2 kg	20%
		3-4 kg	50%
		5-6 kg	10%
		Vazn tashlashga qarshiman	20%
7.	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqa bellashuvlarida necha fazali taktik komminatsiyalarini bajarish yuqori samara beradi dep hisoblaysiz?	1 fazali	30 %
		2 fazali	50 %
		3 fazali	10%
		4 fazali	10 %
8.	Har bir erkin kurashchi qizlar o‘zining toj usulini bir mashg‘ulot davomida necha marta takrorlashlari lozim?	50 marta	30%
		100 marta	40%
		150 marta	20%
		200 marta	10%
9.	Qo‘l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishda qaysi sport turining maxsus mashqlarini foydali deb hisoblaysiz?	krossfit sport turining maxsus mashqlari	25 %
		og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlari	45 %
		engil atletika sport turining maxsus mashqlari	20 %
		Javob bera olmayman	10 %
10.	Siz qaysi tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borasiz?	boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida	20 %
		o‘quv mashq bosqichida	40 %
		sport mahoratini takomillashuv bosqichi	40 %
		oliy sport mahorati bosqichi	0%

Birinchi savol. Siz erkin kurashchi qizlarga haftasiga necha marta o‘quv mashg‘ulot olib borasiz? degan savolimizga 40 % murabbiylar 3-4 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 30 % 5-6 marta javobni dep ta’kidlab

o‘tishdilar. Murabbiylarning 10 % 8 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 20 % 10 marta dep ta’kidlab o‘tishdilar.

Ikkinchi savol. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqalarda bajaradigan texnik usullarni vazn toifasini inobatga olgan holda taqsimlab o‘rgatasizmi ? degan savolimizga 50 % murabbiylar barcha erkin kurashchi qizlarga bir qil usullar o‘rgatamiz dep javob berishgan bo‘lsa, 20 % murabbiylar ha, albatta dep javob qoldirishgan, 30 % murabbiylar qisman, hamma vaqt emas degan javobni ta’kidlab o‘tishdilar bo‘lsa, 10 % murabbiylar javob ber olmayman dep javob bildirishdilar.

Uchinchi savol. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish kuch sifatini oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi? degan savolimizga 50 % murabbiylar qa, albatta javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 30 % og‘ir atletika maxsus mashqlarni bajarish texnikasi to‘g‘ri orgata olmayman deya izoq qoldirishdi. Murabbiylarning 10% yo‘q qarshiman javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10 % bilmayman dep ta’kidlab o‘tishdilar.

To‘rtinchi savol. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlar yil davomida nechta musoboqa o‘tkazishi lozim ? degan savolimizga 10 % murabbiylar 1-2 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 30 % 3-4 marta javobni dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 50% 5-6 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10 % 7-8 marta dep ta’kidlab o‘tishdilar.

Beshinchi savol. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga qanchalik ta’sir o‘tkazadi? degan savolimizga 60 % murabbiylar katta ta’sir etadi dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 20 % o‘rtacha ta’sir etadi dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 10 % qisman ta’sir etadi dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 0 % ta’sir etmaydi dep ta’kidlab o‘tishdilar.

Oltinchi savol. Erkin kurashchi qizlar musoboqalarga necha kg vazn tashlash kerak dep hisoblaysiz? degan savolimizga 20 % murabbiylar 1-2 kg dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 50 % 3-4 kg dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 10 % 5-6 kg dep dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 20 % vazn tashlashga qarshiman dep ta’kidlab o‘tishdilar.

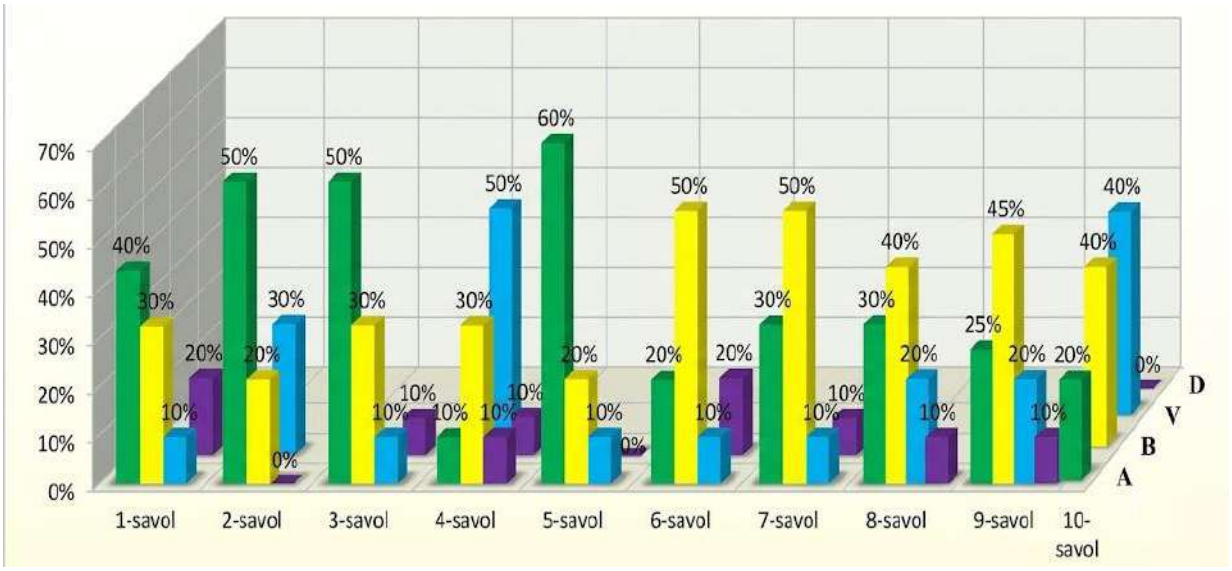
Yettinchi savol. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqa bellashuvlarida necha fazali taktik komminatsiyalarini bajarish yuqori samara beradi dep hisoblaysiz? degan savolimizga 30 % murabbiylar 1 fazali taktik komminatsiyalarini bajarish javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 50 % 2 fazali taktik komminatsiyalarini

bajarish javobni dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 10% 3 fazali taktik komminatsiyalarini bajarish javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10 % 4 fazali taktik komminatsiyalarini bajarish javobni dep ta’kidlab o‘tishdilar.

Sakkizinchi savol. Har bir erkin kurashci qizlar o‘zining toj usulini bir mashg‘ulot davomida necha marta takrorlashlari lozim? degan savolimizga 30 % murabbiylar 50 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 40 % 100 marta dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 20 % 150 marta dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10 % 200 marta dep ta’kidlab o‘tishdilar.

To‘qqizinchi savol. Qo‘l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishda qaysi sport turining maxsus mashqlarini foydali deb hisoblaysiz? degan savolimizga 25 % murabbiylar krossfit sport turining maxsus mashqlari dep javob qoldirishgan bo‘lsa, 45 % murabbiylar og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlari dep ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 20 % engil atletika sport turining maxsus mashqlari dep javob qoldirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10 % javob bera olmayman dep ta’kidlab o‘tishdilar.

O‘ninchi savol. Siz qaysi tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borasiz? degan savolimizga 20 % murabbiylar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borishini bildirishgan bo‘lsa, 40 % murabbiylar o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borishini ta’kidlab o‘tishdilar. Murabbiylarning 40% sport mahoratini takomillashuv guruhidagi erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borishini bildirishgan bo‘lsa, qolgan murabbiylarning 0% oliy sport mahorati bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borishini ta’kidlab o‘tishdilar.



1-rasm. So‘rovnoma natijalari 1-10 savollar.

Xulosa. Yuqorida olingan ma’lumotlarga asoslanadigan bo‘lsak, ko‘pchilik murabbiylar erkin kurashchi qizlarga haftasiga 3-4 marta mashg‘olotlarni olib borishlarini, sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqalarda bajaradigan texnik usullarni vazn toifasini inobatga olgan holda o‘rgatilmayotganligi, sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish kuch sifatini oshirishga yordam berishini, sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi malakali erkin kurashchi qizlar yil davomida 5- 6 marta musoboqada qatnashishi lozim, sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga katta ta’sir etishini, erkin kurashchi qizlar musoboqalarga 3-4 kg vazn tashlashi, sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning musoboqa bellashuvlarida 2 fazali taktik komminatsiyalarini bajarishini, har bir erkin kurashci qizlar o‘zining toj usulini bir mashg‘ulot davomida 100 marta takrorlashlari lozim ekanini, qo‘l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishda og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlari qo‘llashni, o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga o‘quv mashg‘ulotlarini olib borishi olib borilgan anketa so‘rovnoma natijalarida aniqlandi. Qolaversa mashg‘ulotlar va musobaqa jarayonlarida yangi innovatsion texnologiyalarni joriy etish erkin kurashci qizlarning yuqori sport natijalarini ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati :

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

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. Тараканов Б. И., Апойко Р. Н., Неробеев Н. Ю. Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 9 (103). – С. 170-174.

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

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

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

ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI SENSORLI PLATFORMA YORDAMIDA ANALITIK TAHLIL QILISH VA MUSOBAQA OLDI YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

Xamidjonov Abdunazar Usubjon o‘g‘li
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kardlar tayyorlash bo‘lim boshlig‘i
Email: khamidjonovabdunazar@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensorli platforma yordamida analitik tahlil qilish hamda ushbu tahlil natijalari asosida musobaqa oldi yuklamalarini optimallashtirish masalasi yoritilgan. Sensorli platforma orqali olingan ma’lumotlarni texnik harakatlarning samaradorligi va takroriy bajarish jarayonidagi o‘zgarishlar bilan taqqoslash asosida sportchining individual tayyorgarlik holatini baholash imkoniyati ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot yondashuvi texnik harakat, tayanch kuchi, yuklama hajmi va intensivligi hamda tiklanish ko‘rsatkichlarini kompleks tahlil qilishga asoslanadi. Olingan obyektiv ma’lumotlar asosida musobaqa oldi davrida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi, takrorlanishlar soni va dam olish oralig‘ini individual ravishda belgilash hamda zarur hollarda tuzatish kiritish mexanizmi taklif etiladi. Mazkur yondashuv erkin kurashchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, ortiqcha yuklamaning oldini olish va musobaqaga optimal funksional hamda texnik holatda tayyorlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Erkin kurash, texnik harakat, analitik tahlil, biomekanik tahlil, sensorli platforma, Force (N), tayanch kuchi, yuklama taqsimoti, musobaqa oldi tayyorgarlik, yuklamani optimallashtirish.

KIRISH

Erkin kurash yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va texnik-taktik mahoratni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchining natijasi nafaqat alohida texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish, balki ushbu harakatlarni yuqori intensivlik va charchoq sharoitida samarali amalga oshira olish qobiliyatiga ham bog‘liq. Zamonaviy sport tayyorgarligida kurashchilarning texnik harakatlarini obyektiv ko‘rsatkichlar asosida baholash va olingan natijalardan mashg‘ulot yuklamalarini boshqarishda foydalanish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

An’anaviy pedagogik nazorat usullarida texnik harakatlarning bajarilishi, takrorlar soni, mashg‘ulot hajmi va intensivligi asosan murabbiy kuzatuvi hamda umumiy funksional ko‘rsatkichlar asosida baholanadi. Bunday yondashuv sportchining texnik harakatni bajarish vaqtida tayanch tizimida yuzaga keladigan kuchning miqdori, uning chap va o‘ng oyoq o‘rtasida taqsimlanishi hamda

takroriy harakatlar davomida ushbu ko‘rsatkichlarning qanday o‘zgarishini to‘liq aniqlash imkonini bermaydi. Natijada sportchiga beriladigan yuklama individual biomekanik xususiyatlardan ko‘ra umumiy mashg‘ulot mezonlariga asoslanib qolishi mumkin.

Zamonaviy sensorli o‘lchash texnologiyalaridan foydalanish ushbu muammoni obyektiv ma’lumotlar asosida o‘rganish imkonini beradi. Oyoq kaftiga tushadigan yuklamani qayd etuvchi sensorli platforma yordamida texnik harakatlarni bajarish jarayonida hosil bo‘ladigan kuch ko‘rsatkichlari (Force, N), chap va o‘ng oyoqdagi yuklama taqsimoti hamda tayanch holatining o‘zgarishini qayd etish mumkin. Mazkur ma’lumotlarni texnik harakatlarning videoanalizi bilan birgalikda qo‘llash sportchining harakat davomida kuchni hosil qilishi va tayanchdan samarali foydalanishini yanada chuqurroq baholash imkonini yaratadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida bunday nazoratning ahamiyati ortadi. Chunki ushbu davrda mashg‘ulot yuklamasining haddan tashqari yuqori bo‘lishi sportchining tiklanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, texnik harakatlar sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, yuklamaning yetarli darajada bo‘lmasligi sportchining musobaqaga zarur funksional va texnik tayyorgarlik darajasiga erisha olmasligiga sabab bo‘lishi mumkin. Yuklamani sportchining real biomekanik holatiga mos ravishda individual boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning dolzarbligi - erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensorli platforma yordamida obyektiv biomekanik ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilish va ushbu natijalarni musobaqa oldi yuklamalarini boshqarish jarayoni bilan integratsiyalashgan holda qo‘llash sport tayyorgarligini individuallashtirish uchun yangi imkoniyat yaratadi.

Muammoning o‘rganılganlık darajasi. Respublikamizda bugungi kunda bir qator olimlar tomonidan o‘rganilgan. Jumladan, F.A. Kerimov, N.N. Tastanov, Z.A. Bakiyev, S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, A.A. Primbetov, A.B. Tajibayev, X.X. Jurahanov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari hamda musobaqa oldi tayyorgarlik masalalari tadqiq etilgan. B.R. Vafoyev, S.I. Cho‘lliyev va Z.X. Yusupovalarning ishlarida esa sport biomexanikasi, harakatlarni biomekanik jihatdan baholash va sport faoliyatida kuch ko‘rsatkichlarini tahlil qilishning nazariy asoslari yoritilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan V.M. Zatsiorskiy, D.D. Donskoy, V.I. Lyax, V.B. Issurin, A.I. Zagrevsky, A.V. Latishkevich va boshqa tadqiqotchilarning ishlarida sportchilarning texnik harakatlarini biomekanik va instrumental vositalar yordamida tahlil qilish,

tayanch reaksiyasi kuchini aniqlash, harakat jarayonida kuchning taqsimlanishini baholash hamda olingan ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish masalalari hamda maxsus mashg‘ulot yuklamalarini boshqarishning ilmiy asoslari yoritilgan.

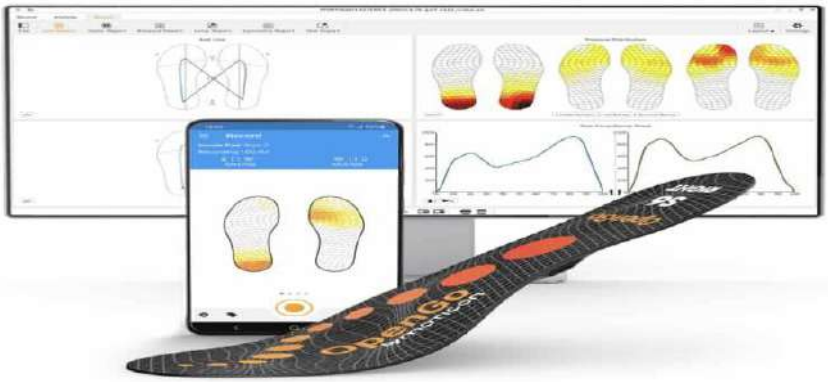
Xorijiy davlatlar olimlaridan sportchilarning texnik harakatlarini zamonaviy sensorli va instrumental qurilmalar yordamida tahlil qilish, tayanch reaksiyasi kuchi va kuchning oyoqlar bo‘yicha taqsimlanishini aniqlash, harakatlarning biomekanik samaradorligini baholash hamda olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish masalalari keng tadqiq etilgan. Jumladan, A. Lees, J. Hamill, R. Bartlett, W. Herzog, J. McGinnis, J. Cronin, M. Cormie, R.U. Newton, R. Suchomel va boshqa olimlarning tadqiqotlarida sport harakatlarining biomekanik xususiyatlari, kuch va quvvat ko‘rsatkichlarini instrumental baholash, tayanch reaksiyasi kuchidan foydalanib sportchining harakat samaradorligini aniqlash hamda maxsus mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy asoslari yoritilgan.

Tadqiqotning maqsadi - erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensorli platforma yordamida analitik tahlil qilish, tayanch kuchi va yuklama taqsimotining o‘zgarishlarini aniqlash hamda olingan natijalar asosida musobaqa oldi mashg‘ulot yuklamalarini individual optimallashtirish metodikasini ilmiy asoslashdan iborat.

ASOSIY QISM

Tadqiqotda erkin kurashchilarning texnik harakatlarini analitik tahlil qilish hamda musobaqa oldi yuklamalarini optimallashtirish jarayonida sensorli oyoq platformasidan foydalanish taklif etiladi. Mazkur platforma sportchi texnik harakatni bajarish vaqtida oyoq kafti orqali tayanchga uzatilayotgan kuchni raqamli ko‘rinishda qayd etish imkonini beradi. Qurilma yordamida chap va o‘ng oyoq bo‘yicha Force (N) ko‘rsatkichi, umumiy tayanch kuchi, yuklamaning foizlarda taqsimlanishi va harakat davomida kuchning o‘zgarish dinamikasi aniqlanadi. Ushbu ma’lumotlar sportchining texnik harakatni bajarish jarayonidagi biomekanik xususiyatlarini obyektiv baholash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida erkin kurashda keng qo‘llaniladigan texnik harakatlar, jumladan oyoqdan olish, bir oyoqdan olish, ikki oyoqdan olish, tashlash, aylantirish va qarshi hujum kabi harakatlar tanlanadi.



1-rasm. Erkin kurashchilarning texnik harakatlari vaqtida tayanch yuklamasini sensorli tizim yordamida aniqlash va analitik tahlil qilish

Har bir texnik harakat bir xil sharoitda bir necha marotaba bajarilib, platforma orqali tayanch kuchining o‘zgarishi qayd etiladi. Texnik harakatning tayyorlanish, asosiy va yakuniy fazalaridagi yuklama taqsimoti alohida tahlil qilinadi. Bunda sportchining hujumga kirishdan oldingi tayanch holati, asosiy harakat vaqtida hosil qilgan maksimal kuchi, chap va o‘ng oyoqning ishtiroki hamda harakat yakunidagi muvozanat holati o‘zaro taqqoslanadi.

1-jadval

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarida tayanch yuklamasini baholash uchun o‘lchanadigan parametrlar

Ko‘rsatkich	O‘lchov birligi	Tadqiqotdagi ahamiyati
Chap oyoq kuchi	N	Chap oyoqning tayanchdagi kuchini baholash
O‘ng oyoq kuchi	N	O‘ng oyoqning tayanchdagi kuchini baholash
Umumiy kuch	N	Harakat vaqtida tayanch tizimidagi umumiy kuchni baholash
Chap/o‘ng yuklama	%	Oyoqlararo yuklama taqsimotini aniqlash
Maksimal Force	N	Harakatdagi eng yuqori kuchni aniqlash
Kuch dinamikasi	N/s yoki vaqt bo‘yicha	Kuchning hosil bo‘lish va pasayish jarayonini baholash
Kontakt vaqti	s	Tayanchning davomiyligini aniqlash

Mazkur ko‘rsatkichlarning takroriy o‘lchovlari sportchining texnik harakatni bajarishdagi individual biomekanik xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, bir xil texnik harakatning ketma-ket bajarilishi davomida Force ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi sportchining charchoqqa bo‘lgan reaksiyasini baholashda muhim ahamiyatga ega. Dastlabki va keyingi urinishlar o‘rtasidagi kuch farqi aniqlanib, sportchining yuqori intensivlikdagi faoliyat sharoitida texnik harakatni samarali saqlab qolish qobiliyati baholanadi. Force ko‘rsatkichining pasayishi texnik xatolar sonining ortishi bilan birgalikda kuzatilsa, bu sportchida charchoq ta’sirida texnik samaradorlikning pasayayotganini ko‘rsatishi mumkin.

Tadqiqotda sensorli platformadan olingan ma’lumotlarni texnik harakatning natijasi bilan birgalikda baholash alohida ahamiyatga ega. Chunki yuqori Force ko‘rsatkichi har doim ham texnik harakatning samarali bajarilganligini anglatmaydi. Muhim jihat kuchning qaysi vaqtda, qaysi oyoq orqali va qanday taqsimlangan holda hosil qilinayotganidir. Shu sababli platforma ma’lumotlari texnik harakatning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz bajarilishi bilan taqqoslanadi. Natijada tayanch kuchi, harakat fazasi va texnik samaradorlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash imkoniyati yuzaga keladi.

Mazkur tahlil natijalari musobaqa oldi mashg‘ulot yuklamalarini individual boshqarish uchun asos sifatida qo‘llanadi. Agar sportchida Force ko‘rsatkichlari barqaror saqlanib, texnik harakatlarning samaradorligi yuqori bo‘lsa, maxsus texnik va kuch yuklamalarini belgilangan darajada davom ettirish mumkin. Agar takroriy harakatlar davomida Force ko‘rsatkichi sezilarli pasaysa va texnik xatolar ko‘paysa, mashg‘ulot yuklamasining hajmi kamaytiriladi, dam olish oralig‘i uzaytiriladi va tiklanishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ulushi oshiriladi. Chap va o‘ng oyoq o‘rtasidagi yuklama farqi muntazam ravishda yuqori bo‘lgan holatlarda esa sportchining individual tayanch va kuch tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kiritiladi.

Musobaqa oldi davrida yuklamani optimallashtirish jarayonida uning hajmi, intensivligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘i sensorli platformada aniqlangan ko‘rsatkichlarga muvofiq o‘zgartiriladi. Bunda asosiy maqsad sportchini musobaqaga haddan tashqari charchagan holatda olib kelmasdan, uning texnik harakatlarni yuqori sifatda va yetarli kuch bilan bajarish qobiliyatini saqlab qolishdan iborat. Musobaqaga yaqinlashgan sari umumiy yuklama hajmi bosqichma-bosqich kamaytirilib, texnik harakatlarning sifati va musobaqaga xos intensivligi saqlanadi.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda asosiy e’tibor erkin kurashchilarning texnik harakatlarini bajarish vaqtida oyoq tayanch tizimiga tushayotgan yuklamani aniqlash va aniqlangan biomekanik ko‘rsatkichlarga mos ravishda maxsus mashq yuklamalarini belgilashga qaratildi. Sensorli platforma orqali har bir texnik harakatning bajarilishida chap va o‘ng oyoqdagi Force (N) ko‘rsatkichlari, umumiy tayanch kuchi hamda yuklamaning oyoqlar o‘rtasida taqsimlanishi aniqlanib, ushbu ma’lumotlar asosida individual mashg‘ulot topshiriqlari ishlab chiqildi.

Sportchiga umumiy tarzda “kuchni oshirish” yoki “ko‘proq mashq qilish” topshirig‘ini berish o‘rniga, har bir texnik harakat vaqtida aniqlangan real tayanch yuklamasiga mos maxsus mashq tanlash imkoniyati yaratildi. Bunda texnik harakatning qaysi fazasida va qaysi oyoqda yuklama yetarli emasligi yoki haddan tashqari ortib ketayotganligi aniqlanadi. Shunga muvofiq mashqning turi,

qarshilik darajasi, takrorlash soni, yondashuvlar soni va dam olish oralig‘i individual tarzda belgilanadi.

Bir oyoqdan olish texnikasida esa asosiy e’tibor tayanch oyoqning barqarorligi va hujum vaqtida kuchni tez hosil qilish qobiliyatiga qaratiladi. Platformada hujum vaqtida tayanch kuchining pastligi aniqlangan sportchilar uchun bir oyoqli kuch mashqlari, bir oyoqda muvozanatni saqlash, qarshilik bilan oyoqdan turish, portlovchan kuch mashqlari va texnik harakatni qarshilik ostida takrorlash mashqlari qo‘llanadi. Bunda mashq yuklamasi sportchining platformada qayd etilgan Force ko‘rsatkichiga qarab individual belgilanadi.

Ikki oyoqdan olish texnik harakatida esa ikkala oyoqning birgalikdagi kuch hosil qilishi va kuchning tayanchdan hujum yo‘nalishiga samarali uzatilishi muhim hisoblanadi. Agar chap va o‘ng oyoq o‘rtasidagi yuklama taqsimotida katta farq aniqlansa, mashg‘ulotlarda ikki oyoqli kuch mashqlari bilan bir qatorda assimetriyani kamaytirishga qaratilgan bir tomonlama mashqlar qo‘llanadi. Agar umumiy Force yetarli bo‘lmasa, maksimal va portlovchan kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar ulushi oshiriladi.

Tashlash va aylantirish texnik harakatlarida tayanch kuchining hosil bo‘lish tezligi, kuchning bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o‘tishi hamda harakat davomida muvozanatni saqlash muhim ko‘rsatkich sifatida baholanadi. Platformada kuchning kech hosil bo‘lishi yoki tayanchning beqarorligi aniqlangan holatlarda tezkor kuch, koordinatsiya, burilish va kuchni harakat yo‘nalishiga uzatishni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar tanlanadi. Bunda mashqlar avval nazorat qilinadigan sharoitda, keyinchalik esa raqib qarshiligi ostida bajariladi.

Qarshi hujum texnikasida esa sportchining raqib harakatiga javoban tayanch kuchini qisqa vaqt ichida hosil qilishi muhim hisoblanadi. Agar sensorli platformada qarshi hujum boshlanishida Force ko‘rsatkichining kechikishi aniqlansa, mashg‘ulotlarda reaksiya tezligi, tezkor kuch va qisqa vaqt ichida tayanchdan kuch hosil qilishni rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llanadi. Shu orqali texnik harakatni bajarish uchun zarur bo‘lgan kuchning nafaqat miqdori, balki uni hosil qilish tezligi ham takomillashtiriladi.

Har bir texnik harakat uchun “aniqlangan yuklama - aniqlangan kamchilik - mos maxsus mashq - individual yuklama” tamoyili ishlab chiqiladi. Mazkur tamoyil sportchining texnik harakatida aniqlangan muammoni umumiy mashg‘ulot yuklamasi bilan emas, balki aynan shu harakatni takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar orqali bartaraf etishga imkon beradi.

2-jadval

Sensorli platforma ma’lumotlari asosida texnik harakatlarni takomillashtirish va individual mashg‘ulot yuklamalarini belgilash

Texnik harakat	Platformada aniqlanadigan holat	Aniqlangan muammo	Tavsiya etiladigan maxsus mashq	Yuklamani belgilash mezoni

Oyoqdan olish	Bir oyoqda Force past	Hujumga kirishda kuch yetishmasligi	Bir oyoqli kuch va portlovchan kuch mashqlari	Force ko‘rsatkichiga nisbatan individual qarshilik
Bir oyoqdan olish	Tayanch beqaror, yuklama notekis	Tayanch va muvozanat yetarli emas	Bir oyoqda muvozanat, qarshilik bilan texnik harakat	Texnik aniqlik va Force barqarorligi
Ikki oyoqdan olish	Chap/o‘ng Force farqi yuqori	Oyoqlararo assimetriya	Bir tomonlama va ikki tomonlama kuch mashqlari	Asimmetriya kamayishigacha bosqichma-bosqich yuklama
Tashlash	Maksimal Force yetarli emas	Kuchni hosil qilish qobiliyati past	Portlovchan kuch va tashlashga o‘xshash maxsus mashqlar	Maksimal Force va texnik samaradorlik
Aylantirish	Kuch bir oyoqdan ikkinchisiga sekin o‘tadi	Kuchni uzatish tezligi past	Burilish, qadam va qarshilik bilan aylanish mashqlari	Kuch hosil qilish va uzatish vaqti
Qarshi hujum	Force kech hosil bo‘ladi	Tezkor kuch yetarli emas	Reaksiya va tezkor kuch mashqlari	Force hosil bo‘lish vaqti
Himoyadan hujumga o‘tish	Yuklama keskin o‘zgaradi	Harakatni boshqarish qiyin	Tez o‘tish, qarshilik va koordinatsion mashqlar	Force dinamikasi va texnik xatolar

Natijalar asosida mashg‘ulot yuklamasini belgilashda faqat mashqning og‘irligi emas, balki sportchining texnik harakatni bajarishdagi real biomekanik holati asos qilib olinadi. Bunda yuklamaning hajmi, intensivligi, takrorlash soni va dam olish oralig‘i platformada aniqlangan ko‘rsatkichlarga moslashtiriladi. Masalan, texnik harakatda Force past bo‘lsa, mashq intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi; Force yetarli bo‘lsa-yu, harakatning takroriy bajarilishida tez pasayish kuzatilsa, asosiy e’tibor maxsus kuch chidamliligiga qaratiladi. Agar Force yuqori bo‘lsa, biroq texnik harakat sifati pasaysa, yuklamani yanada oshirish emas, balki harakatni nazorat qilish va texnik samaradorlikni saqlashga yo‘naltirilgan mashqlar tanlanadi.

Tadqiqotda taklif etilayotgan yondashuvning asosiy natijasi sportchiga bir xil mashq yuklamasini berishdan voz kechib, har bir texnik harakatning biomekanik xususiyatidan kelib chiqib individual mashg‘ulot yuklamasini shakllantirish imkoniyatining yaratilishidir. Sensorli platforma yordamida aniqlangan Force (N) va chap-o‘ng oyoqlar yuklamasi mashq tanlash uchun boshlang‘ich mezon sifatida olinadi. Mashqdan keyin texnik harakat qayta o‘lchanadi va Force ko‘rsatkichidagi o‘zgarish, yuklama taqsimoti hamda texnik samaradorlik qayta baholanadi. Agar ko‘rsatkichlar ijobiy tomonga o‘zgarsa,

belgilangan yuklama saqlanadi yoki bosqichma-bosqich oshiriladi; agar ko‘rsatkichlar yomonlashsa, yuklama hajmi yoki intensivligi kamaytiriladi va tiklanish muddati qayta ko‘rib chiqiladi.

Natijada musobaqa oldi tayyorgarlikda yuklamani optimallashtirishning individual modeli shakllanadi. Ushbu modelning mohiyati sportchining umumiy jismoniy holatidan tashqari, uning har bir asosiy texnik harakatini bajarish vaqtida yuzaga keladigan tayanch kuchi va yuklama taqsimotini hisobga olishdan iborat. Bu esa musobaqa oldidan ortiqcha yuklamani kamaytirish, zarur texnik sifatlarni saqlab qolish va sportchining musobaqadagi texnik harakat samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan boshqaruv imkonini beradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensorli platforma yordamida analitik tahlil qilish va olingan biomekanik ko‘rsatkichlar asosida musobaqa oldi mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish imkoniyati aniqlandi. Sensorli platforma orqali texnik harakatlarni bajarish vaqtida hosil bo‘ladigan Force (N), chap va o‘ng oyoqlar o‘rtasidagi yuklama taqsimoti hamda kuchning harakat davomida o‘zgarish dinamikasini obyektiv baholash mumkin.

Tadqiqotning asosiy natijasi sifatida har bir “texnik harakat - biomekanik yuklamani aniqlash - muammoni belgilash - mos maxsus mashqni tanlash - individual yuklamani belgilash - qayta nazorat qilish” ketma-ketligi ishlab chiqildi. Mazkur yondashuv orqali mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, takrorlash soni va dam olish oralig‘ini sportchining real funksional va texnik holatiga moslashtirish imkoniyati yaratiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida ushbu metodikadan foydalanish sportchiga ortiqcha yuklama berilishining oldini olish, texnik harakat samaradorligini saqlab qolish va zarur jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga xizmat qiladi. Takroriy texnik harakatlar davomida Force ko‘rsatkichlarining pasayishi va texnik samaradorlikning yomonlashishi kuzatilgan holatlarda yuklama hajmini kamaytirish, tiklanish vaqtini oshirish yoki maxsus kuch chidamliligiga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash orqali mashg‘ulot jarayonini individual boshqarish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zbekiston, 2001.
2. Tastanov N.N. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
3. Bakiyev Z.A. Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari. – Toshkent.

4. Zatsiorsky V.M. Kinetics of Human Motion. – Champaign: Human Kinetics, 2002.
5. Donskoy D.D. Biomechanics of Physical Exercises. – Moscow: Physical Culture and Sport.
6. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.
7. Lees A. Science and the major racket sports: a review. – Journal of Sports Sciences, 2003.
8. Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. – London: Routledge, 2007.
9. McGinnis P.M. Biomechanics of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2013.
10. Beckham G., Suchomel T.J., Mizuguchi S. Force Plate Use in Performance Monitoring and Sport Science Testing. – Strength and Conditioning Journal, 2014.
11. Yamashita D., Arakawa H., Wada T., Yumoto K., Fujiyama K., Nagami T., Shimizu S. Whole-Body Mechanics of Double-Leg Attack in Elite and Non-elite Male Freestyle Wrestlers. – Frontiers in Sports and Active Living, 2020.
12. Jang T.R., Chang C.F., Chen S.C., Fu Y.C., Lu T.W. Biomechanics and potential injury mechanisms of wrestling. – Biomedical Engineering: Applications, Basis and Communications, 2009. – Vol. 21, No. 3. – P. 215–222.
13. Bisseling R.W., Hof A.L. Handling of impact forces in inverse dynamics. – Journal of Biomechanics, 2006. – Vol. 39. – P. 2438–2444.
14. De Leva P. Adjustments to Zatsiorsky-Seluyanov’s segment inertia parameters. – Journal of Biomechanics, 1996. – Vol. 29. – P. 1223–1230.
15. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. – Sports Medicine, 2016.
16. Cormie P., McGuigan M.R., Newton R.U. Developing maximal neuromuscular power: Part 1 – Biological basis of maximal power production. – Sports Medicine, 2011.
17. Newton R.U., Kraemer W.J., Häkkinen K. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. – Medicine & Science in Sports & Exercise.

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

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

YOSH DZYUDOCHILARNING DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH MODELI

Nurmetova Iroda Ulug‘bekovna
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
O‘zbekiston, Toshkent shahri.
Email:irodanurmetova054@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish modeli yoritilgan. Unda mashg‘ulot maqsadi, vazifalari, vositalari va yuklamalarini bosqichma-bosqich belgilash masalalari asoslangan.

Аннотация. В статье рассматривается модель организации тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки. Обоснованы вопросы поэтапного определения целей и задач тренировок, средств подготовки и объёма тренировочных нагрузок.

Annotation. The article presents a model for organizing the training process of young judo athletes at the initial stage of preparation. The study substantiates the step-by-step determination of training goals and objectives, training means, and the volume of training loads.

Kalit so‘zlar: yosh dzyudochilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi, dzyudo.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, начальный этап подготовки, физическая подготовка, техническая подготовка, тренировочный процесс, спортивная подготовка, дзюдо.

Keywords: young judokas, initial training stage, physical training, technical training, training process, sports training, judo.

Dolzarbligi. Yosh dzyudochilarni tayyorlash amaliyotida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining keyingi ko‘p yillik sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy va texnik poydevorni shakllantiruvchi muhim davr hisoblanadi. Aynan ushbu bosqichda yosh sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishi, asosiy harakat ko‘nikmalari va dzyudo texnikasining dastlabki elementlari shakllantiriladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonining mazmunini yosh sportchilarning tabiiy rivojlanish xususiyatlariga muvofiq tashkil etish, jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg‘unlashtirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Amaliyotda esa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarning mazmuni har doim ham yosh sportchilarning rivojlanish xususiyatlari va ushbu

bosqich oldiga qo‘yiladigan vazifalarga to‘liq mos kelavermaydi. Ayrim hollarda yuqori sport natijasiga tezroq erishishga intilish natijasida maxsus mashqlar hajmining erta oshirilishi, tor ixtisoslashgan mashg‘ulot vositalaridan ortiqcha foydalanish hamda murakkab texnik harakatlarni yetarlicha tayanch jismoniy tayyorgarliksiz o‘rgatish holatlari kuzatilishi mumkin. Bunday yondashuv yosh dzyudochilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini cheklashi, harakat ko‘nikmalarining shakllanish jarayonini murakkablashtirishi va texnik harakatlarni sifatli o‘zlashtirish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini oshiradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi alohida ahamiyatga ega. Yosh dzyudochining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlari va boshqa jismoniy sifatlarining yetarli darajada rivojlanganligi dzyudoga xos texnik harakatlarni o‘zlashtirish uchun zarur sharoit yaratadi. Shu bilan birga, texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘zlashtirish jarayoni harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va maxsus jismoniy imkoniyatlarni bosqichma-bosqich shakllantirishga xizmat qiladi. Demak, mazkur ikki tayyorgarlik yo‘nalishini alohida emas, balki yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etish boshlang‘ich tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir.

Yosh dzyudochilarni boshlang‘ich tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda me’yorlashtirish ham muhim metodik masala hisoblanadi. Mashg‘ulot vositalarining mazmuni, hajmi va nisbati sportchining tayyorgarlik darajasi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich belgilanmog‘i lozim. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ustuvorligini saqlagan holda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik elementlarini izchil ravishda kiritish yosh sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun maqbul sharoit yaratadi. Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida maqsad, vazifalar, jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalari, metodlar, mashg‘ulot yuklamalari, nazorat mezonlari hamda kutiladigan natijalarni yagona tizimga birlashtiruvchi modelni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Bunday model mashg‘ulot jarayonining mazmunini yosh sportchilarning imkoniyatlariga moslashtirish, jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasidagi maqbul nisbatni ta’minlash hamda mashg‘ulotlarni izchil tashkil etish imkonini beradi.

Dzyudo sportida yosh sportchilarning aynan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘un holda shakllantirishga yo‘naltirilgan yaxlit modelni ishlab chiqish masalasining yetarlicha tizimlashtirilmaganligi mazkur yo‘nalishda tadqiqot olib borish zaruratini belgilaydi. Ishlab chiqiladigan model yosh dzyudochilarda zarur jismoniy sifatlar va dastlabki texnik ko‘nikmalarni izchil shakllantirish, keyingi sport ixtisoslashuvi uchun mustahkam tayyorgarlik bazasini yaratish hamda

mashg‘ulot jarayonining yoshga mosligi va pedagogik samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish modelini ishlab chiqish va uning asosiy tarkibiy qismlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulot jarayonining mazmunini o‘rganish. 2. Mashg‘ulot vositalari, metodlari va yuklamalarining maqbul nisbatini aniqlash. 3. Yosh dzyudochilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish modelini ishlab chiqish.

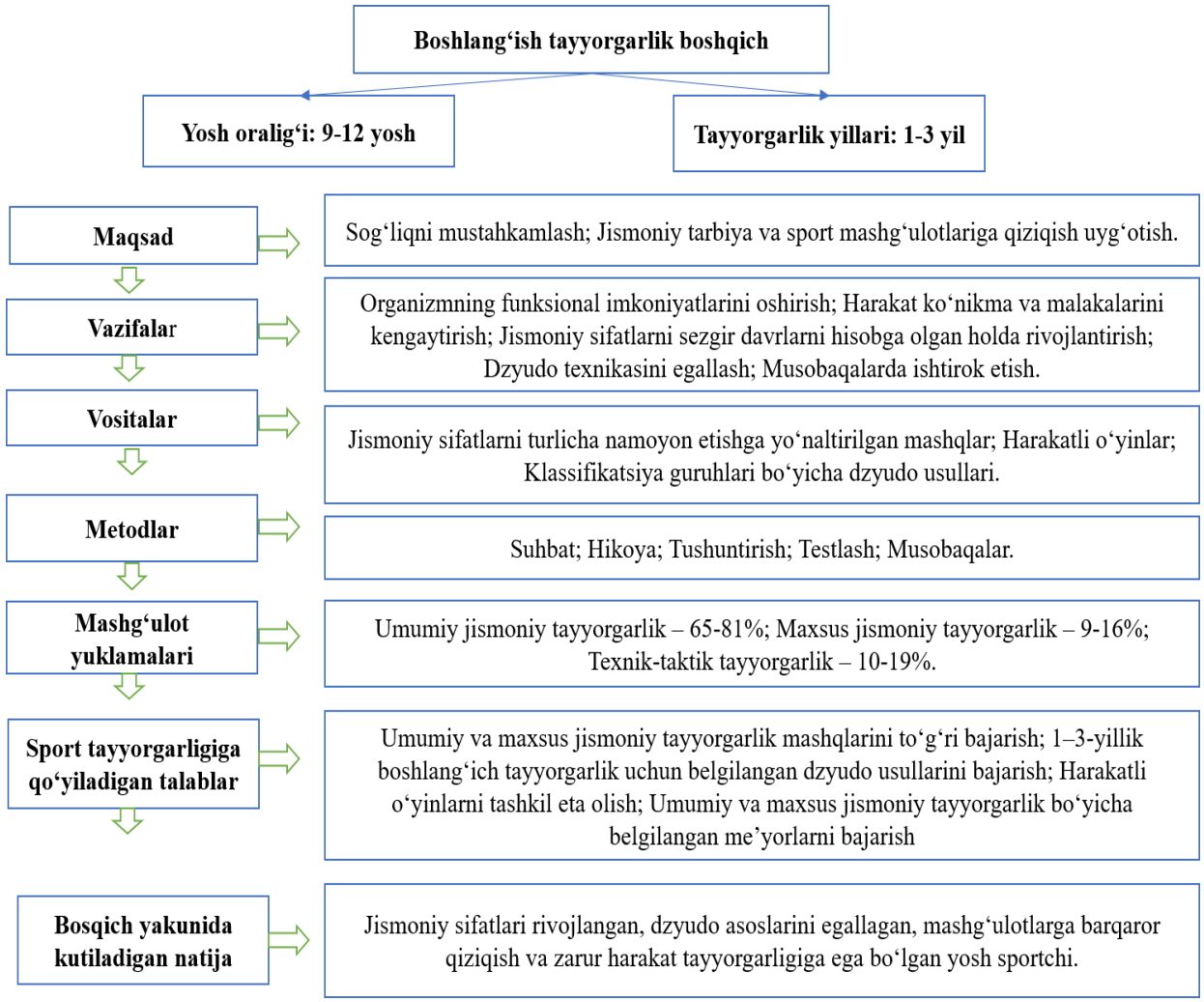
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, ko‘p yillik pedagogik kuzatuvlar hamda yosh dzyudochilar bilan olib borilgan amaliy mashg‘ulotlar jarayonida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalarini umumlashtirish asosida yosh dzyudochilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish modeli ishlab chiqildi. Mazkur modelni ishlab chiqishda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining o‘ziga xos mazmuni, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat faoliyatining shakllanish xususiyatlari, mavjud harakat tajribasi, dzyudo texnikasini o‘zlashtirish imkoniyatlari hamda mashg‘ulot yuklamalariga moslashish jarayonlari asosiy omillar sifatida e’tiborga olindi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonining mazmunini belgilashda jismoniy va texnik tayyorgarlikni bir-biridan ajratilgan holda emas, balki o‘zaro uzviy bog‘langan va bir-birini to‘ldiruvchi tarkibiy qismlar sifatida tashkil etish tamoyiliga tayanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 9-12 yoshdagi, 1-3 yillik tayyorgarlik guruhlarini qamrab olib, yosh dzyudochining keyingi sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy va texnik poydevorni shakllantirishga yo‘naltiriladi. Mazkur bosqichning asosiy xususiyati sportchining tor ixtisoslashuviga emas, balki uning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, keng harakat tajribasini egallashi va dzyudo texnikasining boshlang‘ich elementlarini izchil o‘zlashtirishiga ustuvor ahamiyat berilishidir. Shu sababli mashg‘ulot mazmunida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari salmoqli o‘rin egallab, ular orqali yosh sportchilarning funksional imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun zarur sharoit yaratiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlikning fiziologik va pedagogik asosi sifatida qaraladi. Yosh dzyudochining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarining yetarli darajada shakllanganligi texnik harakatlarni o‘zlashtirish sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni dzyudo texnikasini o‘rgatishdan alohida

olib borilmasdan, u bilan mazmunan uyg‘unlashtirilishi maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv yosh sportchilarda harakatlarni aniq, muvofiqlashtirilgan va nazorat ostida bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Texnik tayyorgarlikning dastlabki bosqichida esa dzyudoga xos asosiy harakatlar va usullarni to‘g‘ri bajarish, ularning tuzilishini tushunish, harakatlar ketma-ketligini egallash va asta-sekin barqaror harakat ko‘nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Bunda texnik harakatlarni o‘rgatish jarayoni yosh sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi, murakkablik darajasi esa bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim. Original tadqiqotda ham boshlang‘ich bosqich vazifalari qatorida harakat ko‘nikma va malakalarini kengaytirish, jismoniy sifatlarni yoshga xos rivojlanish davrlarini hisobga olgan holda rivojlantirish hamda dzyudo texnikasini egallash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish modeli

Yosh dzyudochilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlari o‘zaro uzviy bog‘liqlikda aks ettirilgan. Modelning mazmuni 9-12 yoshdagi sportchilarni 1-3 yillik tayyorgarlik davrida bosqichma-bosqich rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, unda mashg‘ulot jarayonining maqsadi, vazifalari, vositalari, metodlari, yuklama tarkibi, sport tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar hamda bosqich yakunida kutiladigan natijalar yagona tizim sifatida ifodalangan.

Modelning dastlabki tarkibiy qismi maqsad bo‘lib, u yosh dzyudochilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta’minlash va jismoniy tarbiya hamda sport mashg‘ulotlariga qiziqishini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu maqsad boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining umumrivojlantiruvchi yo‘nalishini belgilaydi. Shu bilan birga, mazkur davrda yosh sportchini yuqori natijaga yo‘naltirilgan tor ixtisoslashuvga jalb etishdan ko‘ra, uning harakat imkoniyatlarini kengaytirish va keyingi sport faoliyati uchun zarur tayyorgarlik poydevorini yaratish ustuvor hisoblanadi.

Belgilangan maqsaddan kelib chiqib, modelda organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat ko‘nikma va malakalarini kengaytirish, jismoniy sifatlarni yoshga xos rivojlanish davrlarini hisobga olgan holda shakllantirish, dzyudo texnikasini egallash hamda musobaqalarda ishtirok etish asosiy vazifalar sifatida belgilangan. Mazkur vazifalarning o‘zaro uyg‘unligi yosh dzyudochining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda, dastlabki texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘zlashtirish uchun zarur sharoit yaratadi.

Modelda qo‘llaniladigan vosita va metodlarning tanlanishi ham boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining yosh xususiyatlariga moslashtirilgan. Jismoniy sifatlarni turlicha namoyon etishga yo‘naltirilgan mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda dzyudo usullaridan foydalanish yosh sportchilarning harakat tajribasini kengaytirishga xizmat qiladi. Suhbat, hikoya, tushuntirish, testlash va musobaqa metodlarining uyg‘un qo‘llanilishi esa mashg‘ulot jarayonida nafaqat harakat ko‘nikmalarini, balki sport faoliyatiga bo‘lgan ongli munosabatni ham shakllantirish imkonini beradi.

Mashg‘ulot yuklamalarining tarkibi modelning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikka 65-81%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 9-16%, texnik-taktik tayyorgarlikka esa 10-19% hajm ajratilishi nazarda tutilgan. Bunday nisbat yosh dzyudochilarning avvalo har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta’minlash, shu bilan birga maxsus va texnik tayyorgarlik elementlarini bosqichma-bosqich shakllantirish imkonini beradi.

Modelning yakuniy qismi sport tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar va kutiladigan natijalar bilan ifodalanadi. Bosqich yakunida yosh dzyudochidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini to‘g‘ri bajarish,

boshlang‘ich tayyorgarlik uchun belgilangan dzyudo usullarini egallash, harakatli o‘yinlarni tashkil eta olish hamda tegishli jismoniy tayyorgarlik me’yorlarini bajarish talab etiladi. Natijada jismoniy sifatlari rivojlangan, dzyudo asoslarini egallagan, mashg‘ulotlarga barqaror qiziqish va zarur harakat tayyorgarligiga ega bo‘lgan yosh sportchini shakllantirish ko‘zda tutiladi.

Xulosa. Yosh dzyudochilarni sportga dastlabki tayyorlash jarayonini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish natijasida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlikni shakllantirishning tizimli modeli ishlab chiqildi. Mazkur model 9-12 yoshdagi, 1-3 yillik tayyorgarlik davrini qamrab olib, yosh sportchilarning yosh va individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonining mazmuni, yo‘nalishi va izchilligini belgilash imkonini beradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni ustuvor yo‘nalish sifatida belgilash, shu bilan birga maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini bosqichma-bosqich joriy etish yosh dzyudochilarning har tomonlama rivojlanishi uchun maqbul metodik asosni yaratadi. Bunda jismoniy sifatlarning shakllanganlik darajasi dzyudo texnik harakatlarini samarali o‘zlashtirishning muhim sharti sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mashg‘ulot jarayonining maqsad, vazifa, vosita, metod, yuklama, nazorat va kutiladigan natija kabi tarkibiy qismlarini o‘zaro uzviy bog‘liq holda tashkil etish boshlang‘ich tayyorgarlikning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, mashg‘ulot yuklamalarini yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga muvofiq me’yorlashtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ustuvorligini saqlash va texnik harakatlarni izchil murakkablashtirib borish muhim metodik shart sifatida belgilandi. Shunday qilib, ishlab chiqilgan model yosh dzyudochilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va dzyudoning dastlabki texnik harakatlarini puxta o‘zlashtirish uchun yaxlit pedagogik tizimni tashkil etadi. Mazkur yondashuv boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning keyingi ixtisoslashuviga zarur bo‘lgan jismoniy va texnik poydevorni yaratish, mashg‘ulot jarayonining izchilligi va yoshga muvofiqligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo // World Judo Conference: Poster Presentations. – Munich, Germany, 2001. – P. 24–25.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.

3. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

4. Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2000. – 25 с.

5. Таймуротов А.Р. Кураш турлари назарияси ва услубияти: дарслик. – Тошкент, 2019. – 195 б.

6. Шестаков В.Б. Принцип индивидуализации в системе физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1999. – С. 23–25.

7. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с

BADIIY GIMNASTIKADA MUVOZANAT ELEMENTLARI KLASSIFIKATSIYASI VA ULARNI KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA O‘RGATISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Astankulova Dilnura Furqat qizi
O‘zDJTSU Nukus filiali
“Koordinatsion va sikllik sport turlari nazariyasi va uslubiyati”kafedrasi
p.f.b.f.d (PhD)., dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy badiiy gimnastikada dasturlarning ballik qiymati va estetik jozibadorligini belgilovchi asosiy komponentlardan biri muvozanat elementlarini o‘rgatish metodologiyasi tadqiq qilingan. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) talablarining murakkablashib borishi sharoitida sportchilarning texnik tayyorgarligini poydevoriy bosqichdan boshlab tizimli shakllantirish masalalari tahlil etilgan. Tadqiqot doirasida muvozanat elementlarining tana holatini belgilangan pozitsiyada saqlash, gavda, erkin oyoq va buyum harakatlarini muvofiqlashtirish hamda tayanch barqarorligini ta’minlashga qaratilgan tarkibiy-tizimli klassifikatsiyasi ko‘rib chiqilgan. Maqolada ko‘p yillik sport tayyorgarligining boshlang‘ich, o‘quv-mashq, sport mahorati va oliy sport mahorati bosqichlarida innovatsion pedagogik usullar hamda maxsus mashqlar majmuasini joriy etish orqali texnik barqarorlikni oshirish va jarohatlarning oldini olish mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Badiiy gimnastika, muvozanat, texnik tayyorgarlik, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, o‘quv mashq bosqichi, sport mahorati bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi, tasniflanishi.

Аннотация. В данной статье исследована методология обучения элементам равновесия, являющимся одним из ключевых компонентов, определяющих балльную стоимость и эстетическую привлекательность программ в современной художественной гимнастике. В условиях усложнения требований Международной федерации гимнастики (FIG) проанализированы вопросы системного формирования технической подготовки спортсменок, начиная с базового этапа. В рамках исследования рассмотрена структурно-системная классификация элементов равновесия, направленная на удержание положения тела в заданной позиции, координацию движений туловища, свободной ноги и предмета, а также на обеспечение устойчивости опоры. В статье научно обоснованы механизмы повышения технической стабильности и профилактики травматизма путем внедрения инновационных педагогических методов и комплексов специальных упражнений на этапах многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: художественная гимнастика, равновесие, техническая подготовка, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства, классификация.

Abstract. This article explores the methodology of teaching balance elements, which constitute one of the key components determining the score value and aesthetic appeal of routines in modern rhythmic gymnastics. In light of the increasingly complex requirements set by the International Gymnastics Federation (FIG), the issues of systematic technical training development for athletes starting from the foundational stage are analyzed. Within the framework of the study, a structural and systemic classification of balance elements is examined, focusing on maintaining body alignment in a designated position, coordinating the movements of the torso, free leg, and apparatus, as well as ensuring support stability. The paper scientifically substantiates the mechanisms for enhancing technical stability and preventing injuries by introducing innovative pedagogical methods and complexes of specialized exercises across the stages of long-term athletic training: initial training, training (specialization), athletic perfection, and high sports mastery stages.

Keywords: rhythmic gymnastics, balance, technical training, initial training stage, training stage, athletic perfection stage, high sports mastery stage, classification.

Kirish. Hozirgi kunda zamonaviy badiiy gimnastika xalqaro arenalarda o‘ta yuqori dinamika, harakatlar virtuozligi va kompozitsiyalarning murakkabligi bilan ajralib turadi. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan hakamlik

qoidalarining muntazam ravishda murakkablashtirib borilishi sportchilarning texnik tayyorgarligiga mutlaqo yangicha talablarni qo‘ymoqda. Ushbu sport turida dasturning estetik jozibadorligi va ballik qiymatini belgilovchi eng muhim tarkibiy qismlardan biri bu muvozanat elementlaridir. Muvozanat mashqlari badiiy gimnastikachidan nafaqat yuksak darajadagi jismoniy sifatlarni, balki tana muvozanatini fazoda barqaror boshqarish va aynan ushbu muvozanat elementlarini buyum bilan xatosiz amalga oshirish hamda vestibulyar apparat funksionalligi va mushaklararo koordinatsiyaning mukammal rivojlanganligini talab etadi.

Biroq, sport amaliyotida ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining turli bosqichlarida muvozanat elementlarini o‘rgatish metodologiyasini tizimlashtirish masalasi hamon dolzarbligicha qolmoqda. Ko‘p hollarda murabbiylar korpusining elementlar klassifikatsiyasiga (tasnifiga) yuzaki yondashishi yoki yosh xususiyatlarini hisobga olmasdan murakkab yuklamalarni barvaqt berishi sportchilarning texnik turg‘unligiga va jarohatlar ko‘payishiga olib kelmoqda. Muvozanat elementlarini oddiydan murakkabga, statik holatdan dinamik ko‘rinishga o‘tish qonuniyatlarini ilmiy asosda guruhlash (klassifikatsiya qilish) ushbu muammolarni bartaraf etishning kalitidir.

Ushbu tadqiqotning maqsad va vazifasi ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, o‘quv mashq bosqichi, sport mahorati bosqicha va oliy sport mahorati bosqichigacha badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementlarini o‘zlashtirish samaradorligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Maqolada muvozanat mashqlarining zamonaviy tasnifi tahlil qilinadi hamda mashg‘ulot jarayoniga innovatsion pedagogik usullarni joriy etish orqali texnik barqarorlikka erishish yo‘llari ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastikada muvozanat elementlarining zamonaviy klassifikatsiyasini ishlab chiqish hamda ushbu elementlarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rgatishning samarali pedagogik uslubiyatini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifasi. Badiiy gimnastikachilarning sport tayyorgarligi bosqichlariga mos ravishda muvozanat elementlarining tarkibiy-tizimli tasnifini (klassifikatsiyasini) aniqlashtirish va guruhlash.

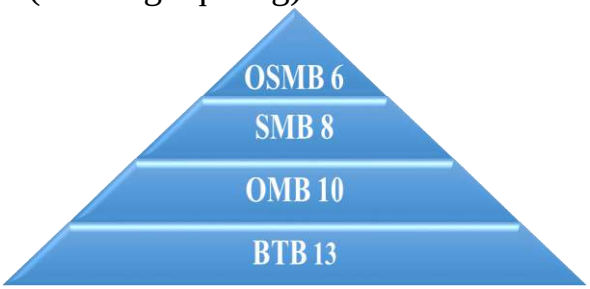
-turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi gimnastikachilarda muvozanat elementlarini bajarish barqarorligini oshiruvchi maxsus mashqlar majmuasi va pedagogik usullarning samaradorligini tajribada tekshirish.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Zamonaviy badiiy gimnastika yuqori texnik mahorat, murakkab kompozitsion tuzilish va harakatlar nafisligining o‘zaro uyg‘unligini talab qiladi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishishda bundan tashqari yuqori natijaga erishish uchun

kompozitsiya dastruidagi elementlarni bajarishda ko‘p jihatdan sportchining texnik tayyorgarligi, uning boshlang‘ich tayyorgarlik davridagi yoki bosqichidagi asosiy elementlarning bazasini o‘rganishi hamda xalqaro standartlarga mos ravishda elementlarni tolaqonli bajara olishga hamda dasturda ko‘rsatilgan barcha elementlarni texnik taraftan xatolarsiz amalga oshirishiga bog‘liq hisoblanadi.

Badiiy gimmnastikada muvozanat elementi bu qanday element? Bu savolga javobni tadqiqotimizda shunday izohlaymiz, muvozanat elementi badiiy gimnastikachining tana holatini belgilangan pozitsiyada saqlashi, gavda va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishi hamda tayanch holatdagi barqarorlikni ta’minlashi bilan tavsiflanadi. Mazkur elementlarning murakkabligi oyoqning holati, gavdaning egilish darajasi, tayanch maydonining o‘zgarishi, elementni bajarish davomiyligi va qo‘shimcha harakatlarning mavjudligi bilan ortib boradi. Shuning uchun ham muvozanat elementlarini oddiydan murakkabga tamoyili asosida tasniflash sportchilarning texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakillantirish imkonini beradi.

Xozirgi vaqitda respublikamizda ko‘plab hududlarida badiiy gimnastika bilan chug‘illanadigan gimnastikachilarimizning mashg‘ulot paytida va xalqaro va respublika miqiyosidagi musobaqalardagi kompozitsiya dasturini kuzatkanimizda ko‘plab gimnastikachilarimizda ular tajribali gimnastikachilar bo‘lishiga qaramastan elementlarni bajarishda texnik xatolar, elementlarni bajarishdagi noaniqlik va buyumlar bilan bajarishdagi texnik xatolar ko‘zga tashlanmoqda. Aynan nafaqat yuqoridagi xatolarni bartaraf etish balki elementlarni o‘rgatishda ketma ketlikni klassifikatsiya qilish orqali tizimli ishlab chiqish zarur hisoblanadi (1-rasmga qarang).



Badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementlarni o‘zlashtirish bosqichlari bo‘yicha klassifikatsiyasi

Dasturda ko‘rsatilgan muvozanat elementi bo‘yicha 19 ta asosiy element ball kesimida 33 ta muvozanat elementlarini har bir bosqichga yani gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning ushbu elementlarni bajarishdagi texnikani organizmga qabul qilish darajasiga qarap hamda aynan dasturdagi barcha elementlarni ketma ketlikta o‘rganish va o‘zlashtirishini inobatga olib ushbu klassifikatsiya orqali joylashtirilgan. Shu narsani takidlab o‘tish joyizkiy tadqiqotimiz davomida har bir guruhda chug‘illanuvchi badiiy

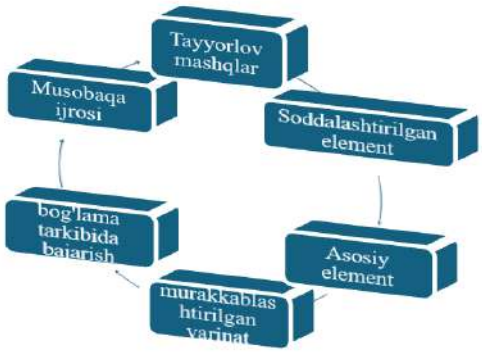
gimnastikachilarimizdan anketa so‘rov o‘tkazganimizda elementlarni juda kam turini bilishi bundan tashqari bajarishdagi texnik xatolarning ko‘pligi orqali ushbu klassifikatsiya ishlab chiqildi.

Tadqiqotimiz davomida boshlang‘ish tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementini o‘zlashtirishda dastlabki texnik ko‘nikmalari va harakatlar koordinatsiyasini shakillantirishga qaratilishi kerak va shu sababli BTB gimnastikachilarda 13 ta asosiy muvozanat elementlari saralab olingan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementlari klassifikatsiyasi

Guruh	**Element rasmi**	**Element nomi**	**Element ball**	Maxsus mashqlar
Boshlang‘ich tayyorgalik bosqichi		1. Passe oldinga yoki yonga (gorizantal pozitsiya), shuningdek orqaning yuqori qismi va yelkalarni orqaga eggan holda	0.1	Oyoq uchidagi mashqlar va tana mushaklari mashqlari
		2. Erkin oyoq oldinga gorizantal yoki yuqoriroq, to‘g‘ri yoki 30 ° ga bukilgan tana orqaga gorizantal holatda	0.1	Oyoq uchidagi mashqlar va tana mushaklari mashqlari



Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi chug‘illanuvchi gimnastikachilarga muvozanat elementlarini o‘rgatish va o‘zlashtirishda quydagi metodik ketma-ketlik ishlab chiqilgan (2-ramga qarang).

2-rasm.Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi gimnastikachilarning muvozanat elementlarini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi gimnastikachilarning muvozanat elementlarini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi aynan 6-7 yoshli gimnastikachi qizlar uchun moljallangan bo‘lib, bunda ushbu yosh davrining jismoniy va psixofizologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Ushbu yoshda gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobilyati, egiluvchanligi va fazoviy orientatsiyasi faol rivojlanib boradi.

Tadqiqotimiz davomida o‘quv mashq bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementini o‘zlashtirishda dastlabki texnik ko‘nikmalari va harakatlar koordinatsiyasini shakillantirishga qaratilishi kerak va shu sababli OMB gimnastikachilarda 10 ta asosiy muvozanat elementlari saralab olingan (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementlari klassifikatsiyasi

Guruh	**Element rasmi**	**Element nomi**	**Element ball**	Maxsus mashqlar
O‘quv mashq bosqichi		Erkin (tayanch bo‘lmagan) oyoq oldinga gorizontal holatda yoki undan yuqori, to‘g‘ri (yozilgan) yoki 30° gacha burchak ostida bükülgan (bükülgan holatda); shuningdek, tana (gavda) orqaga gorizontal holatda egilgan shaklda.	0.3	Oyoq uchidagi va bel egiluvchanlik mashqlar
		Oldingi shpagat (qo‘l) yordamida va yordamisiz	0.3	Oyoq uchidagi, bel va oyoq egiluvchanlik mashqlari

O‘quv mashq bosqichidagi chug‘illanuvchi gimnastikachilarga muvozanat elementlarini o‘rgatish va o‘zlashtirishda quydagi metodik ketma-ketlik ishlab chiqilgan (3-rasmga qarang).

3-rasm. O‘quv-mashq bosqichida badiiy gimnastikachilarga muvozanat elementlarini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi

Ushbu yondashuv aynan gimnastikachilarda muvozanatni saqlash, koordinatsion qobiliyat, egiluvchanlik va tana holatini boshqarish ko‘nikmalarini shakillantirish bilan bir qatorda, keying tayyorgarlik bosqichlariga yuqori murakkablikdagi elementlarni o‘zlashtirish uchun zarur texnik bazani yaratdi.

Xulosa qilib aytganda, elementlarning ball qiymatini hisobga olish ularni murakkablik darajasiga ko‘ra tizimlashtirish imkonini berdi.Nisbatan sodda texnik tuzilishiga ega bo‘lgan elementlar pastroq ball qiymatlari bilan,

murakkabroq texnik harakatlar, katta amplituda, murakkab tana holati, ko‘p martalik aylanish yoki harakatlarning kombinatsiyasi bilan bajariladigan elementlar esa yuqoriroq ball qiymatlari bilan tavsiflandi. Shu asosida elementlarni o‘rgatish jarayonini sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich tashkil etish imkonini yaratdi.

Ishlab chiqilgan klassifikatsiya muvozanat elementlari boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv mashq, sport mahorati hamda oliy sport mahorati bosqichlari bilan o‘zaro bog‘landi. Bunda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida nisbatan sodda va texnik jihatdan o‘zlashtirilishi oson bo‘lgan elementlarga, keyingi bosqichlarda esa murakkablik ortib boradigan elementlarga ustuvor ahamiyat berildi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

2. Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Medvedeva, E.N. and Viner-Usmanova, I.A. (2014), “Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European championship in Baku”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 113, No. 7, pp. 164-168.

3. Сизова, Т. В., Ж. С. Артемьева, and Т. В. Богданова. "ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ." (2022): 252-255.

4. Dveyrina, O.A. (2008), “Coordination abilities: concept definition, classification of forms of manifestation”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 35, No. 1, pp. 35-38.

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «КУРАШ» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ

Исмагилов Д.К.
д.п.н. (DSc), доцент
профессор кафедры “Физическая культура и спорт”
Национальный исследовательский университет
"Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства"

Kalit so’zlar: kurash, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, futbol, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.

Ключевые слова: кураш, физическая подготовка, физические качества, футбол, этап начальной подготовки.

Key words: Kurash, physical training, physical qualities, football, initial training stage.

Resume: Maqolada ko‘p yillik sport tayyorgarligining dastlabki bosqichida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida "Kurash" milliy kurashining maxsus tanlangan elementlaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotning dolzarbligi yosh xususiyatlari va zamonaviy futbol talablarini hisobga olgan holda yosh sportchilarning harakat qobiliyatlarini kompleks rivojlantirishning samarali va qulay vositalarini izlash zarurati bilan izohlanadi. Harakat harakatlarini bajarishda koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat saqlash, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va tananing barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan kurash elementlarini qo‘llashga alohida e’tibor qaratilgan. Yosh futbolchilarning mashg‘ulotlari tarkibiga futbol tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini buzmagan holda kurashning maxsus mashqlari, yakkakurash elementlari va harakat topshiriqlarini kiritish imkoniyatlari ko‘rib chiqilmoqda.

Резюме: В статье рассматривается возможность использования специально подобранных элементов национальной борьбы «Кураш» в физической подготовке юных футболистов на начальном этапе многолетней спортивной подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных и доступных средств комплексного развития двигательных способностей юных спортсменов с учетом возрастных особенностей и требований современного футбола. Особое внимание уделено применению элементов Кураша, направленных на развитие координационных способностей, равновесия, ловкости, быстроты, силы, гибкости и устойчивости тела при выполнении двигательных действий. Рассматриваются возможности включения специальных упражнений, элементов единоборства и двигательных заданий из Кураша в структуру тренировочных занятий юных футболистов без нарушения специфики футбольной подготовки.

Resume. This article examines the possibility of using specially selected elements of the national wrestling sport Kurash in the physical training of young football players at the initial stage of long-term sports preparation. The relevance of the study is determined by the need to identify effective and accessible means for the comprehensive development of young athletes’ motor abilities, taking into account their age-related characteristics and the demands of modern football. Particular attention is paid to the use of Kurash elements aimed at developing coordination abilities, balance, agility, speed, strength, flexibility, and body stability during motor activities. The article also considers the possibilities of integrating special exercises, combat-sport elements, and Kurash-based motor

tasks into the structure of training sessions for young football players without disrupting the specific requirements of football training.

Введение. Успешность становления спортивного мастерства в футболе определяется многими факторами: уровнем физического развития спортсмена, его природными задатками, желанием тренироваться, а также организацией тренировочного процесса.

На сегодняшний день поиск рациональной структуры и содержания тренировочных занятий в футболе обусловлен необходимостью подготовке и уже сейчас начинающих футболистов к тем изменениям, которые неизбежны в этом виде спорта через 10-15 лет.

Одной из основных задач, прописанных в Постановление Президента Республики Узбекистан, от 07.04.2023г. ПП-115 «О **дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола»,** в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 23.09.2010 г. № 211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ» на этапе начальной подготовки является содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся, развитию общей физической подготовленности и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплексы специальных физических упражнений с использованием элементов национальной борьбы Кураш, направленных на физическую подготовку футболистов 8-9 лет.

Методы и организация исследования. Для оценки физической подготовленности футболистов мы использовали ряд тестов, бег на 10 м, высоты вертикального прыжка, прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук.

Исследование проводилось в период с сентября 2025 г. по май 2026 г. на базе Спортивной школы Ташкентского района с привлечением к исследованию 24 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся футболом в командах Спортивной школы Ташкентского района.

Испытуемые занимались футболом 1,5-2 года в группах начальной подготовки. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 1,5 ч. Содержание занятий по технической и специальной физической подготовке в обеих группах было примерно одинаковым. Различия заключались в том, что футболисты экспериментальной группы (ЭГ) один раз в неделю занимались «КУРАШ» в специализированном зале под руководством тренера по Курашу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ физической подготовленности футболистов в начале педагогического эксперимента показал, что достоверные отличия между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) отсутствуют, это свидетельствует об однородности групп.

В процессе занятий с футболистами ЭГ использовались специально подобранные, с учетом специфики спортивной деятельности, упражнения для развития основных физических качеств футболистов 8-9 лет: ловкости, быстроты, гибкости, а также направленные на освоение техники базовых упражнений Кураш.

Для определения скоростных способностей испытуемых в исследовании использовалась электронная система хронометража SKLZ Speed Gates. С помощью данного оборудования регистрировалось время преодоления дистанции 10 м. Электронные датчики устанавливались на стартовой и финишной линиях, что обеспечивало автоматическую фиксацию начала и окончания выполнения теста и позволяло снизить погрешность, характерную для ручного хронометража. Результат бега на 10 м фиксировался в секундах и использовался для оценки уровня скоростной подготовленности испытуемых. Для определения скоростно-силовых способностей испытуемых высота вертикального прыжка измерялась с использованием электронного устройства Jump Sensor. Датчик обеспечивал автоматическую регистрацию параметров прыжка, на основании которых определялась высота вертикального перемещения. Результат вертикального прыжка фиксировался в сантиметрах и использовался для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности испытуемых.

На начало педагогического эксперимента уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп не имел между собой достоверных различий ($P>0,05$). Совершенно другая картина наблюдается в конце педагогического эксперимента. При оценке координационных способностей и скоростной выносливости посредством теста «прыжки со скакалкой за 1 мин» установлено, что в контрольной группе средний результат изменился с 43,08±26,74 до 44,50±26,23 раза. В экспериментальной группе соответствующий показатель увеличился с 87,42±24,59 до 96,00±18,98 раза. По завершении педагогического эксперимента выявленные межгрупповые различия достигли уровня статистической значимости ($t=2,30$; $p\leq0,05$). Полученные результаты указывают на положительную динамику способности испытуемых экспериментальной группы к выполнению циклических двигательных действий в заданном темпе, сохранению ритмической структуры движений и проявлению координационной выносливости.

Выраженная положительная динамика отмечена и при оценке скоростно-силовых способностей нижних конечностей. В тесте «вертикальный прыжок» исходный результат в контрольной группе составлял 22,37±5,77 см, а в экспериментальной - 23,56±3,69 см. К окончанию исследования показатели увеличились соответственно до 23,37±5,80 и 28,33±2,02 см. Статистическая обработка итоговых данных выявила достоверное преимущество экспериментальной группы ($t=3,92$; $p\leq0,05$). При этом именно по данному тесту отмечено наиболее высокое значение t-критерия среди рассматриваемых показателей. Полученные данные позволяют констатировать более выраженное совершенствование скоростно-силового потенциала и способности к проявлению взрывного мышечного усилия у представителей экспериментальной группы.

При исследовании скоростных способностей посредством бега на 10 м также установлена положительная динамика. Поскольку результат теста выражается во времени, снижение его абсолютного значения характеризует улучшение скоростной подготовленности. В контрольной группе средний показатель сократился с 2,63±0,26 до 2,54±0,26 с, тогда как в экспериментальной группе - с 2,28±0,20 до 2,12±0,11 с. По итогам эксперимента различия между группами достигли статистически значимого уровня ($t=2,41$; $p\leq0,05$). Это свидетельствует о более выраженном совершенствовании стартового ускорения и способности к быстрому набору скорости у испытуемых экспериментальной группы.

Аналогичная закономерность выявлена при оценке силовой выносливости мышц верхних конечностей и плечевого пояса. В тесте «сгибание и разгибание рук» показатель контрольной группы увеличился с 31,42±12,89 до 32,83±12,79 раза, тогда как в экспериментальной группе — с 35,42±10,90 до 41,33±6,12 раза. По окончании педагогического эксперимента установлено статистически значимое различие между исследуемыми группами ($t=2,38$; $p\leq0,05$). Выявленная динамика характеризует более выраженное повышение способности испытуемых экспериментальной группы многократно воспроизводить мышечные усилия при сохранении необходимой эффективности двигательных действий.

Динамика статистических характеристик результатов контрольной и экспериментальной групп

ДО ЭКСПЕРИМЕНТА						
№	**Показатели ОФП и СФП**	**Контрольная группа**		**Экспериментальная группа**		**Статистический вывод**
		$\bar{x} \pm \sigma$	**V %**	$\bar{x} \pm \sigma$	**V %**	**P**
1	Масса тела (кг)	30,05±4,56	15,17	30,4±4,09	13,44	>0,05

2	Рост (см)	133,08±4,8	3,6	134,83±4,28	3,18	>0,05
3	Прыжки со скакалкой (1 мин, раз)	43,08±26,74	62,06	87,42±24,59	28,12	>0,05
4	Вертикальный прыжок (см)	22,37±5,77	25,78	23,56±3,69	15,68	>0,05
5	Бег на 10 м (сек)	2,63±0,26	10,05	2,28±0,2	8,69	>0,05
6	Сгибание и разгибание рук (раз)	31,42±12,89	41,02	35,42±10,9	30,78	>0,05

ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА

№	Показатели ОФП и СФП	Контрольная группа					Экспериментальная группа			Статистический вывод	
		$\bar{x} \pm \sigma$	V %	Прирост (%)	t	p	$\bar{x} \pm \sigma$	V %	Прирост (%)	t	p
1	Масса тела (кг)	31,07±4,11	13,24	3,27	0,57	>0.05	30,48±3,97	13,03	0,24	0.05	>0.05
2	Рост (см)	134,58±4,78	3,55	1,11	0,76	>0.05	135,99±4,23	3,11	0,85	0.67	>0.05
3	Прыжки со скакалкой (1 мин, раз)	44,5±26,23	58,95	3,18	0,13	>0.05	96,0±18,98	19,77	8,94	2.37	≤0.05
4	Вертикальный прыжок (см)	23,37±5,8	24,84	4,28	0,42	>0.05	28,33±2,02	7,13	16,83	3.92	≤0.05
5	Бег на 10 м (сек)	2,54±0,26	10,23	3,38	0,80	>0.05	2,12±0,11	5,37	7,49	2.41	≤0.05
6	Сгибание и разгибание рук (раз)	32,83±12,79	38,96	4,31	0,27	>0.05	41,33±6,12	14,82	14,31	2.38	≤0.05

Проведённый корреляционный анализ позволил выявить характер и степень взаимосвязи между антропометрическими показателями и отдельными компонентами физической подготовленности обследуемых. Наиболее выраженная обратная корреляционная взаимосвязь установлена между массой тела и количеством сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа ($r = -0,68$).

Таблица 2

Данные сильной и средней степени взаимосвязи всесторонней подготовленности экспериментальной группы

	Прыжки со скакалкой (1 мин, раз)	**Вертикальный прыжок (см)**	**Бег на 10 м (сек)**	**Сгибание и разгибание рук (раз)**
Масса тела (кг)	-0,15	0,35	0,43	-0,68
Рост(см)	0,39	0,35	-0,31	0,44
Прыжки со скакалкой (1 мин, раз)		-0,21	-0,40	0,43
Вертикальный прыжок (см)			0,31	-0,09
Бег на 10 м (сек)				-0,63

Полученная зависимость свидетельствует о том, что увеличение массы тела сопровождается тенденцией к снижению результатов данного теста. Это может быть обусловлено спецификой упражнения, при выполнении которого необходимо многократно преодолевать сопротивление собственной массы тела. Следовательно, увеличение массы тела при недостаточном соответствующем развитии мышечной силы может отрицательно отражаться на показателях относительной силовой подготовленности.

Выраженная обратная корреляционная связь также выявлена между результатами бега на 10 м и количеством сгибаний и разгибаний рук ($r = -0,63$). Поскольку результат бега на 10 м оценивался по времени преодоления дистанции, уменьшение данного показателя соответствует повышению скоростных возможностей. Таким образом, отрицательное значение коэффициента корреляции указывает на то, что испытуемые, демонстрировавшие более высокие показатели относительной силовой подготовленности, как правило, характеризовались и меньшим временем преодоления 10-метровой дистанции. Это позволяет предположить наличие сопряжённости между уровнем развития относительной силы и скоростными способностями.

Наряду с этим выявлен ряд корреляционных связей средней степени выраженности. Между массой тела и временем бега на 10 м установлена положительная взаимосвязь ($r = 0,43$), что отражает тенденцию к увеличению времени преодоления дистанции по мере увеличения массы тела. Положительные связи также отмечены между ростом и количеством сгибаний и разгибаний рук ($r = 0,44$), а также между прыжками со скакалкой

и количеством сгибаний и разгибаний рук (r = 0,43). Между результатами прыжков со скакалкой и временем бега на 10 м выявлена обратная корреляционная связь (r = −0,40), свидетельствующая о тенденции к сочетанию более высоких показателей координационно-скоростной подготовленности с лучшими результатами в беге на короткую дистанцию.

Сравнивая полученные результаты с модельными характеристиками для футболистов этого возраста, мы установили, что к концу педагогического эксперимента в команде спортивной школы Ташкентского района увеличилось число игроков, имеющих физические качества на уровне выше среднего и высоком в сравнении с началом учебного года.

Вывод. Возраст 8-9 лет благоприятен для развития основных физических качеств футболистов (скоростных, координационных, гибкости), являющихся базовыми для специальной физической подготовленности, а также освоения техники и тактики футбола. Использование элементов национальной борьбы «Кураш» как средства совершенствования физической подготовки футболистов с учётом специфики спортивной деятельности, для развития основных физических качеств оказывает положительное влияние на их физическую подготовленность.

Литература.

1. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 07.04.2023 г. № ПП-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола»

2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 23.09.2010 г. № 211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

3. Мухаммадиев К.Б. Реализация технологии физического воспитания детей 6–9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в Кураш. // Образование и инновационные исследования. – 2024. No 3. С. 283-288.

4. Панков В.А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В.А. Панков, И.Н. Гунько // Вестник спортивной науки. - 2008. - No 4. - С. 36-39.

5. AKSOY, Y., ERMİŞ, E., ADIYAMAN, C. and İMAMOĞLU, O. (2025) “COMPARISON OF FLEXIBILITY, BALANCE, STANDING LONG JUMP, HAND GRIP AND BACK STRENGTH VALUES IN SOCCER PLAYERS AND WRESTLERS”, *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, (1), pp. 136-152. doi: https://doi.org/10.35219/efms.2025.1.10.

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

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА У ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 17-18 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДИК

Тажимбетов Анвар Тенгелбаевич
1 курс докторантуры философии (PhD)
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Республика Узбекистан, Ташкент)
anvartajimbetov84@gmail.com

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается проблема оптимизации методики совершенствования техники толкания ядра у паралегкоатлетов 17–18 лет на основе внедрения комплекса инновационных технических средств. В рамках шестимесячного педагогического эксперимента доказана неэффективность традиционных шаблонных подходов, не учитывающих нозологическую специфику, функциональную асимметрию и индивидуальные компенсаторные механизмы параатлетов. Интеграция в тренировочный процесс программ цифрового видеоанализа (Kinovea, Dartfish) и устройств с переменным упругим сопротивлением позволила оптимизировать ключевые кинематические параметры движений: средняя линейная скорость вылета ядра возросла с 9,6 м/с до 11,4 м/с, а угол вылета снаряда стабилизировался в индивидуально целевом диапазоне $39°–41°$. Эмпирически зафиксирован статистически достоверный ($p < 0,05$ по t-критерию Стьюдента) прирост спортивного результата в экспериментальной группе на 1,15 м (против 0,38 м в контрольной). Разработанные научно-методические рекомендации обеспечивают безопасный переход юных спортсменов в спорт высших достижений и могут быть использованы в практике подготовки спортивного резерва паралимпийских сборных команд.

ABSTRACT: This article addresses the optimization of shot put technique for 17-18-year-old para-athletes by implementing a set of innovative technical aids. A six-month pedagogical experiment demonstrated the ineffectiveness of traditional, one-size-fits-all approaches that fail to consider the nosological specifics, functional asymmetry, and individual compensatory mechanisms of para-athletes. Integrating digital video analysis software (Kinovea, Dartfish) and devices with variable elastic resistance into the training process optimized key

kinematic parameters of the movement: the average linear release velocity of the shot put increased from 9.6 m/s to 11.4 m/s, and the release angle stabilized within the individually targeted range of 39°-41°. A statistically significant ($p<0.05$, Student's t-test) improvement in athletic performance was empirically recorded in the experimental group, which saw an increase of 1.15 m, compared to 0.38 m in the control group. The developed scientific and methodological recommendations ensure a safe transition for young athletes to elite sports and can be utilized in training the athletic reserve for Paralympic national teams.

ANNOTATSIYA: Maqolada 17–18 yoshli paraatletikachilarda yadro uloqtirish texnikasini innovatsion texnik vositalar majmuasini joriy etish orqali takomillashtirish metodikasini optimallashtirish masalasi ko‘rib chiqilgan. Olti oylik pedagogik tajriba davomida paraatletlarning nozologik xususiyatlari, funksional assimetriyasi va individual kompensator mexanizmlarini inobatga olmaydigan an’anaviy, andazaviy yondashuvlarning samarasiz ekani isbotlandi. Mashg‘ulot jarayoniga raqamli videotahlil dasturlari (Kinovea, Dartfish) va o‘zgaruvchan elastik qarshilikka ega qurilmalarning integratsiyalashuvi harakatlarning asosiy kinematik parametrlarini optimallashtirishga imkon berdi: yadroning uchib chiqishdagi o‘rtacha chiziqli tezligi 9,6 m/s dan 11,4 m/s ga oshdi, snaryadning uchish burchagi esa individual maqsadli diapazon – 39°–41° oralig‘ida barqarorlashdi. Tajriba guruhida sport natijasi nazorat guruhidagiga (0,38 m) nisbatan 1,15 metrga statistik jihatdan ishonchli (Studentning t-mezoni bo‘yicha $p<0,05$) o‘sgani empirik tarzda qayd etildi. Ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar yosh sportchilarning yuqori yutuqlar sportiga xavfsiz o‘tishini ta’minlaydi va paralimpiya terma jamoalarining sport zaxirasini tayyorlash amaliyotida qo‘llanilishi mumkin.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: паралегкая атлетика, толкание ядра, юные параатлеты, паралимпийский спорт, биомеханика движений, кинематический видеоанализ, инновационные тренировочные средства, индивидуализация подготовки, функциональная асимметрия, компенсаторные механизмы.

KEYWORDS: para-athletics, shot put, junior para-athletes, Paralympic sports, biomechanics of movement, kinematic video analysis, innovative training aids, training individualization, functional asymmetry, compensatory mechanisms.

KALIT SO‘ZLAR: para yengil atletika, yadro uloqtirish, yosh paraatletlar, paralimpiya sporti, harakatlar biomexanikasi, kinematik videotahlil, innovatsion mashg‘ulot vositalari, tayyorgarlikni individuallashtirish, funksional assimetriya, kompensator mexanizmlar.

ВВЕДЕНИЕ: В Узбекистане осуществляется комплексная модернизация сферы физической культуры и спорта, где приоритетными

векторами выступают развитие паралимпийского движения, формирование инклюзивного общества и максимальная реализация спортивного потенциала лиц с инвалидностью. В рамках государственной стратегии Нового Узбекистана особый акцент сделан на привлечении данной категории молодежи к параспорту, выявления одаренных атлетов и их успешной интеграции в систему спорта высших достижений. Фундаментом очередного этапа подготовки национальной сборной к XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе стало Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-373 от 11 декабря 2021 года «О дополнительных мерах по дальнейшему развитию паралимпийских видов спорта». Документ регламентирует расширение географии высокорезультативных дисциплин (в частности, паралегкой атлетики), внедрение объективной селекции на низовом уровне, разработку национальных тренировочных методик с учетом передового мирового опыта и укрепление научно-методической базы. Системный характер этих государственных преобразований актуализирует научную задачу по оптимизации средств и методов тренировочного процесса в параспорте на основе внедрения инновационных технологий.

В программе паралегкой атлетики толкание ядра занимает ключевое место как дисциплина со сложной динамикой, требующая отточенной техники и высокого уровня взрывной силы. Тренировочный процесс параспортсменов 17–18 лет требует глубокого научно-практического обоснования: данный возраст завершает функциональное формирование организма и знаменует критический переход от юношеского к профессиональному спорту. Высокая пластичность адаптационных и координационных механизмов в этот период сочетается с риском спортивного плато и хронического травматизма при методических ошибках [1]. Специфика медико-функциональной классификации (категории лиц с нарушениями зрения, поражениями опорно-двигательного аппарата, толкающих ядро сидя или стоя) исключает шаблонные подходы, определяя адаптацию биомеханики движений под индивидуальный профиль атлета как фундаментальную задачу спортивной науки.

Решение этой проблемы требует отказа от традиционных методик в пользу высокотехнологичных инноваций. В современной биомеханике оптимизация технической подготовки достигается через компьютеризированный видеоанализ, датчики движения, 3D-моделирование траектории и тренажерные комплексы с управляемым сопротивлением [2]. Инновационный инструментарий позволяет с высокой точностью оценивать кинематику (начальное ускорение, фазовую сопряженность, угол и скорость вылета снаряда) и корректировать

координацию в режиме реального времени. Это минимизирует функциональную асимметрию и максимально задействует компенсаторные механизмы опорно-двигательного аппарата атлетов 17–18 лет. Развитие спортивной инфраструктуры Узбекистана в сочетании с внедрением научных методов обеспечивает рост международной конкурентоспособности сборной. Данное исследование обладает высокой научно-практической ценностью, поскольку направлено на систематизацию инновационных средств, экспериментальное обоснование их биомеханической эффективности и внедрение в практику подготовки юных паралегкоатлетов.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ: Исследование техники толкания ядра в паралегкой атлетике представляет собой междисциплинарную задачу на стыке спортивной биомеханики, специальной педагогики и функциональной анатомии. Анализ научной литературы подтверждает значительный интерес отечественных и зарубежных исследователей к формированию двигательной координации у юных параатлетов. Однако патологические и компенсаторные механизмы у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья существенным образом трансформируют кинематические цепи. В частности, у атлетов 17–18 лет (категории F30, F40 и др.) естественные темпы соматического созревания часто осложняются двигательной асимметрией, обусловленной спецификой поражений и нозологическим классом [3]. На данном этапе корригирование технических ошибок и оптимизация приложения усилий не обеспечиваются стандартными физическими упражнениями, требуя внедрения инновационных средств контроля механики движений в реальном времени. Эффективность оптико-электронных систем и специализированных комплексов визуализации в выявлении резервных возможностей спортсменов научного доказана [4], однако дефицит систематизированных методических разработок для данного возраста и нозологических групп обусловливает актуальность проведенного обзора литературы.

Для решения поставленных задач применен комплекс взаимодополняющих исследовательских методов: сравнительный анализ научно-методических источников, педагогическое наблюдение, хронометраж, кинематический видеоанализ, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка данных. В эксперименте приняли участие 14 паралегкоатлетов 17–18 лет с поражениями опорно-двигательного аппарата и нарушениями зрения, сформировавших контрольную и экспериментальную группы (по 7 человек). Контрольная группа занималась по традиционной программе, тогда как в тренировочный

процесс экспериментальной группы был интегрирован инновационный технический комплекс: высокоскоростная видеосъемка (120 кадров/с) и специализированное программное обеспечение (Kinovea, Dartfish) [5]. Это позволило зарегистрировать ключевые кинематические параметры (угол и начальную скорость вылета снаряда, угловые характеристики в суставах, импульсы силы в опорной фазе). Дополнительно для развития взрывной силы и отработки техники применялись модифицированные тренажерные устройства с переменным упругим сопротивлением и биомеханическими датчиками. Достоверность полученных в ходе шестимесячного эксперимента данных и статистическая значимость межгрупповых различий подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ: Результаты шестимесячного педагогического эксперимента зафиксировали выраженную положительную динамику биомеханических и спортивно-технических показателей у паралегкоатлетов 17–18 лет экспериментальной группы. По данным видеоанализа в программах Kinovea и Dartfish, средняя линейная скорость вылета снаряда у спортсменов экспериментальной группы возросла с $9{,}6$ м/с до $11{,}4$ м/с, тогда как в контрольной группе данный прирост оказался незначительным — с $9{,}5$ м/с до $9{,}9$ м/с.

Благодаря использованию модифицированных тренажеров и целевых упругих амортизаторов, ключевой кинематический параметр — угол вылета ядра — у атлетов экспериментальной группы был стабилизирован в индивидуально оптимизированном диапазоне $39°–41°$. В контрольной группе из-за некомпенсированной функциональной асимметрии и нестабильности биомеханических звеньев данный показатель сохранял высокий вариативный разброс в пределах $35°–43°$.

Оптимизация биомеханических и кинематических параметров напрямую детерминировала рост спортивных результатов в толкании ядра. В экспериментальной группе средняя дальность броска возросла на 1,15 м (с 9,45 м до 10,60 м), тогда как в контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, прирост составил лишь 0,38 м (с 9,50 м до 9,88 м).

Математико-статистическая обработка данных с применением t-критерия Стьюдента подтвердила высокую статистическую достоверность межгрупповых различий и прироста показателей в экспериментальной

группе, в то время как изменения в контрольной группе оказались незначимыми. Полученные результаты эмпирически доказывают преимущество тренировочного процесса, интегрирующего цифровой видеоанализ и специализированный инновационный инструментарий, который позволяет компенсировать дефекты механики движений у параатлетов 17–18 лет и обеспечивать ускоренный прирост их технического мастерства.

ОБСУЖДЕНИЕ: Эмпирические данные исследования подтверждают существенное превосходство инновационной методики совершенствования техники толкания ядра у паралегкоатлетов 17–18 лет над традиционной. Увеличение средней дальности броска на 1,15 м и рост линейной скорости вылета снаряда до 11,4 м/с отражают не просто прирост кондиционных способностей, а биомеханически целесообразную перестройку двигательной цепи. В отличие от стандартной системы подготовки, акцентирующей внимание на общефизической нагрузке и унифицированных шаблонах, внедрение программ цифрового видеоанализа (Kinovea, Dartfish) позволило идентифицировать скрытые дефекты техники и оптимизировать угол вылета ядра в диапазоне $39°–41°$ с учетом опорных возможностей каждого атлета. Это согласуется с научными представлениями о ключевой роли визуальной обратной связи (visual feedback) в формировании координации движений у лиц с инвалидностью.

В возрасте 17–18 лет, когда нейромышечная пластичность сочетается с высоким риском хронического травматизма при неадекватных нагрузках, контрольная группа продемонстрировала незначительный прирост (0,38 м) и вариативность угла вылета ($35°–43°$), обусловленные нерациональной компенсацией морфофункциональных нарушений. Использование в экспериментальной группе тренажеров с переменным упругим сопротивлением активизировало сохранные мышечные группы в фазах опоры и выталкивания. Это обеспечило стабилизацию центра тяжести и повысило коэффициент полезного действия взрывной силы. Высокая статистическая достоверность результатов по t-критерию Стьюдента подтверждает детерминированность зафиксированных сдвигов научно обоснованным инновационным воздействием. Таким образом, переход от традиционных программ к цифровому моделированию и индивидуализации технических средств выступает приоритетной стратегией подготовки спортивного резерва в паралимпийских дисциплинах.

ВЫВОДЫ: Результаты научно-педагогических исследований и опытно-экспериментальной работы подтверждают, что совершенствование техники толкания ядра у паралегкоатлетов 17–18 лет на основе комплекса инновационных технических средств превосходит по эффективности

традиционные тренировочные шаблоны. Системная интеграция цифрового видеоанализа (Kinovea, Dartfish) и устройств с переменным упругим сопротивлением обеспечила эффективную компенсацию индивидуальных морфофункциональных дефектов и оптимизацию кинематики движений. Практическим подтверждением состоятельности методики стал достоверный прирост дальности толкания ядра в экспериментальной группе в среднем на 1,15 м, валидированный методами математической статистики.

Применение цифровых технологий и адаптированного инструментария для раскрытия резервных возможностей юных параатлетов и их безопасного перехода в спорт высших достижений отражает стратегический вектор развития национального паралимпийского движения. Разработанные научно-методические рекомендации представляют собой практическое руководство по оптимизации тренировочного процесса для специалистов паралимпийских центров, специализированных спортивных школ и национальных сборных команд.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. International Paralympic Committee. World Para Athletics Classification Rules and Regulations. – Bonn: IPC World Office, 2020. – P. 64–79.
2. Olimov M.S., Soliyev F.A. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi (darslik). – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2022. – B. 204–218.
3. Burkhanov A.U. Parayengil atletikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish xususiyatlari // O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – Chirchiq, 2023. – №2. – B. 45–51.
4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar (darslik). – Toshkent: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti, 2021. – B. 142–156.
5. Karimov S.A. Sport biomexanikasida innovatsion raqamli texnologiyalar: Kinovea va Dartfish dasturlaridan foydalanish (uslubiy qo‘llanma). – Samarqand: SamDU nashri, 2024. – B. 15–32.

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

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ МЛАДШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

Рузметов Фуркат Икрамович
независимый исследователь Ургенчского государственного педагогического института
e-mail: firuzmetov86@gmail.com

АННОТАЦИЯ. Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность системы специальных тренировочных средств, направленной на развитие скоростной выносливости бегунов на короткие дистанции младших спортивных разрядов. В исследовании применялись анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Экспериментальная методика сочетала повторные и интервальные спринтерские упражнения, бег с сопротивлением и облегчением, скоростно-силовые комплексы и технически контролируемый бег в условиях утомления. После эксперимента в экспериментальной группе установлены статистически значимые преимущества в беге на 100 и 200 м, в средней скорости на заключительных отрезках дистанций и по индексу утомления в тесте 5×60 м ($P<0,05$-$0,01$). Полученные данные подтверждают эффективность комплексного и дифференцированного применения специальных средств для повышения способности сохранять скорость и технику спринтерского бега при нарастающем утомлении.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спринт, скоростная выносливость, повторный спринт, индекс утомления, бег на 100 м, бег на 200 м, тренировочная нагрузка.

ANNOTATION. The aim of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of a system of special training means designed to develop speed endurance in lower-ranked short-distance runners. The study employed an analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, performance tests, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. The experimental methodology combined repeated and interval sprint exercises, resisted and assisted running, speed-strength training complexes, and technically controlled running under fatigue conditions. Following the experiment, the experimental group demonstrated statistically significant advantages in the 100 m and 200 m events, in average running speed over the final sections of the distances, and in the fatigue index during the 5×60 m test ($P<0.05–0.01$). The findings confirm the effectiveness of the comprehensive and

differentiated application of special training means for improving the ability to maintain sprinting speed and technique under progressively increasing fatigue.

Keywords: track and field, sprinting, speed endurance, repeated sprint, fatigue index, 100 m run, 200 m run, training load.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный результат в беге на короткие дистанции определяется не только уровнем максимальной скорости, но и способностью спортсмена эффективно реализовывать силовой потенциал, поддерживать частоту и длину шагов и ограничивать снижение скорости на заключительном участке дистанции. Биомеханическая структура спринта включает стартовое ускорение, достижение максимальной скорости и фазу её поддержания, причём выраженность утомления возрастает по мере увеличения длины дистанции [8, 20-22;].

Для бегунов младших спортивных разрядов проблема сохранения скорости особенно актуальна, поскольку недостаточная скоростно-силовая подготовленность и ограниченные анаэробные возможности часто сопровождаются ранним нарушением техники. В научной литературе показано, что развитие спринтерской работоспособности требует сочетания специальных беговых, силовых, плиометрических и интервальных воздействий, а не использования одного универсального упражнения [1-3, 8,9,10].

Повторная спринтерская подготовка рассматривается как эффективное средство повышения способности многократно выполнять работу высокой мощности. Её результативность зависит от длины отрезков, числа повторений, длительности восстановления и степени индивидуализации нагрузки. Современные обзоры подтверждают положительное влияние повторных спринтов на скорость, мощность и устойчивость работоспособности спортсменов [2, 14-16;].

Отдельное значение имеет бег с внешним сопротивлением, позволяющий усиливать горизонтальную составляющую усилия и совершенствовать ускорение. Однако величина сопротивления должна подбираться так, чтобы не происходило выраженного искажения техники бега [6, 9].

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить систему специальных тренировочных средств, направленную на развитие скоростной выносливости бегунов на короткие дистанции младших спортивных разрядов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе Спортивная школа, специализирующаяся на спортивных играх и легкой атлетике города Ургенч в период с 2025 по 2026 года.

В исследовании приняли участие 24 бегунов, имевших II-III юношеские либо младшие спортивные разряды. Участники были распределены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой.

Контрольная группа тренировалась по традиционной программе, а в подготовку экспериментальной группы была включена разработанная система специальных тренировочных средств. Исследование включало констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Продолжительность формирующего этапа составила 4 недель; занятия проводились 5 раз в неделю, из них 2 занятия имели преимущественную направленность на развитие скоростной выносливости.

Использовались анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, хронометрирование и методы математической статистики. В комплекс контрольных испытаний вошли бег на 100 и 200 м, определение средней скорости на дистанции и её заключительных отрезках, а также повторный спринт 5×60 м с расчётом индекса утомления. Применение повторных спринтерских тестов и индекса утомления соответствует распространённым подходам к оценке анаэробной мощности и способности сохранять скорость [1, 2, 5, 7].

Индекс утомления рассчитывали как относительное снижение работоспособности в серии повторных спринтов. Чем меньше итоговое значение индекса, тем выше способность спортсмена сохранять скорость. Результаты представлены в виде среднего значения и стандартного отклонения (M±SD). Межгрупповые различия оценивали с применением t-критерия Стьюдента; различия считали статистически значимыми при $P<0,05$.

До начала эксперимента спортсмены и законные представители несовершеннолетних участников были ознакомлены с целью и процедурами исследования. Участие было добровольным, а тренировочные и контрольные нагрузки соответствовали возрасту, квалификации и состоянию здоровья спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе исследования была поэтапно разработана система специальных тренировочных средств (Таблица 1.). Её содержание формировалось на основе теоретического анализа, педагогических наблюдений, предварительного тестирования и классификации упражнений по их

преимущественной направленности. При отборе средств учитывались требования к сохранению скорости, развитию анаэробной работоспособности, повышению скоростно-силового потенциала и поддержанию рациональной техники при утомлении [1, 45-47;].

Система применялась в основной части тренировочного занятия и строилась по принципу постепенного усложнения. В начале цикла преобладали упражнения интенсивностью 85-90% с увеличенными интервалами отдыха; в середине повышались число повторений и плотность нагрузки; на заключительном этапе объём уменьшался, а интенсивность возрастала до 90-100%. Индивидуализация осуществлялась по динамике времени, индексу утомления, частоте сердечных сокращений и устойчивости техники. Серия прекращалась при ухудшении результата более чем на 5-7% относительно лучшего повторения или при выраженном нарушении техники.

Таблица 1.

Система специальных тренировочных средств, направленных на развитие скоростной выносливости

№	Содержание упражнения	Цель	Параметры выполнения	Отдых	Методические указания	Ожидаемый эффект
1	80+80, 100+100, 120+80 м	Сохранение скорости по дистанции	2-4 серии; 85-90%	20-40 с между отрезками; 4-6 мин между сериями	Быстрый первый отрезок, сохранение техники на втором	Развитие специальной скоростной выносливости
2	4×50 или 5×60 м	Сохранение скорости при утомлении	2-3 серии; 90-95%	30-60 с; 5-7 мин	Контроль техники в последних повторениях	Снижение падения скорости
3	20-40 м с сопротивлением	Совместное проявление силы и скорости	4-6 повторений; 80-90%	2-3 мин	Сопротивление не должно искажать технику	Рост силы шага и специальной мощности
4	30-50 м в облегчённых условиях	Повышение частоты движений	4-6 повторений; 95-100%	3-4 мин	Скорость не более чем на 3-5% выше индивидуального максимума	Повышение частоты шагов и нервно-мышечной активности
5	100-250 м в соревновательном темпе	Анаэробно-гликолитическая мощность	3-6 повторений; 80-90%	4-6 мин	Контроль длины и частоты шагов в конце	Способность удерживать скорость
6	6-8 прыжков + 30 м	Интеграция взрывной	4-6 комплекс	2,5-3,5 мин	Минимальная пауза между	Перенос силового

	спринт	силы и скорости	ов		прыжками и спринтом	потенциала в бег
7	120 м + 30 м технического спринта	Стабильность техники при утомлении	3-5 повторений	4-5 мин	Контроль рук, опоры и наклона туловища	Позднее проявление технических ошибок
8	60+80+120 м в разных темпах	Комплексная специальная подготовка	2-3 серии; 85-95%	1-2 мин; 6-8 мин	Дифференциация по уровню подготовленности	Рост специальной работоспособности

Таблица 2.

Сравнительный анализ показателей скоростной выносливости до и после педагогического эксперимента

№	Показатель	Этап	ЭГ	КГ	t	P
1	Бег 100 м, с	До	12,8±1,8	12,9±1,5	0,25	P>0,05
		После	11,6±0,4	12,6±1,7	3,38	P<0,01
		Изменение, %	9,4	2,3		
2	Средняя скорость 100 м, м/с	До	7,8±0,9	7,7±1,2	0,39	P>0,05
		После	8,6±0,2	7,9±1,6	2,56	P<0,05
		Изменение, %	10,3	2,6		
3	Скорость на последних 40 м, м/с	До	8,79±1,1	8,62±1,3	0,59	P>0,05
		После	9,17±0,3	8,42±1,7	2,57	P<0,05
		Изменение, %	4,3	2,3		
4	Бег 200 м, с	До	26,1±4,8	26,2±3,2	0,10	P>0,05
		После	23,8±1,3	25,3±2,7	2,96	P<0,01
		Изменение, %	8,8	3,4		
5	Средняя скорость 200 м, м/с	До	7,66±1,05	7,63±1,1	0,11	P>0,05
		После	8,40±0,40	7,90±1,00	2,74	P<0,01
		Изменение, %	9,7	3,5		
6	Скорость на последних 100 м, м/с	До	7,75±0,9	7,58±1,0	0,74	P>0,05
		После	8,46±0,7	7,90±1,2	2,38	P<0,05
		Изменение, %	9,2	4,2		
7	Индекс утомления 5×60 м, %	До	7,53±1,09	7,81±1,34	0,95	P>0,05
		После	3,04±0,10	6,57±0,80	2,59	P<0,05
		Улучшение, %	59,6	15,9		

Примечание. ЭГ - экспериментальная группа; КГ - контрольная группа. Процентные изменения пересчитаны по исходным и итоговым средним значениям; для беговых результатов в секундах уменьшение времени трактуется как улучшение.

До эксперимента статистически значимых различий между группами не выявлено (t=0,10-0,95; P>0,05). После формирующего этапа экспериментальная группа имела преимущество в беге на 100 м (t=3,38; P<0,01), средней скорости на 100 м (t=2,56; P<0,05) и скорости на последних 40 м (t=2,57; P<0,05). В беге на 200 м различия также были значимыми:

t=2,96 при P<0,01; по средней скорости - t=2,74 при P<0,01; по скорости на последних 100 м - t=2,38 при P<0,05.

Наиболее выраженное изменение обнаружено по индексу утомления в тесте 5×60 м: в экспериментальной группе он снизился с 7,53±1,09 до 3,04±0,10%, то есть улучшился на 59,6%, тогда как в контрольной группе улучшение составило 15,9%. Межгрупповое различие после эксперимента было статистически значимым (t=2,59; P<0,05).

Улучшение результатов в беге на 100 и 200 м подтверждает целесообразность комплексного сочетания повторных спринтов, интервальных отрезков, скоростно-силовых средств и упражнений, направленных на сохранение техники. Научные обзоры показывают, что повторная спринтерская подготовка повышает способность воспроизводить работу высокой интенсивности, однако её эффект определяется параметрами нагрузки и сочетанием с другими видами подготовки.

Повышение средней скорости на заключительных 40 м дистанции 100 м и последних 100 м дистанции 200 м имеет особое значение, поскольку именно на этих участках наиболее выражены нервно-мышечное и метаболическое утомление. Исследования биомеханики спринта демонстрируют, что утомление сопровождается изменением частоты и длины шагов, времени опоры и эффективности приложения усилий.

Полученные результаты могут быть связаны с применением раздельных пробеганий, серий 4×50 и 5×60 м и технически контролируемого спринта после предварительного отрезка. Эти упражнения создавали условия для поддержания рациональной структуры движений при неполном восстановлении. Такой подход соответствует представлению о необходимости развивать не только энергетический, но и технический компонент скоростной выносливости.

Положительная динамика в беге на 200 м и средней скорости по дистанции подтверждает эффективность отрезков 100-250 м, выполняемых с интенсивностью 80-90%. Подобная нагрузка соответствует специфике анаэробно-гликолитического обеспечения продолжительного спринта и способствует повышению устойчивости к накоплению утомления.

Использование бега с сопротивлением могло способствовать увеличению силовой составляющей шага и улучшению ускорения. Эти результаты согласуются с систематическими обзорами, в которых показан положительный эффект тренировок с буксировочным сопротивлением при условии рационального дозирования нагрузки и сохранения техники.

Включение прыжковых упражнений с последующим спринтом обосновывается данными о переносе прироста силы и мощности нижних конечностей на спринтерскую результативность. Сочетание силовых и

плиометрических воздействий особенно важно для спортсменов младших разрядов, у которых резерв совершенствования нервно-мышечных качеств остаётся значительным.

Выраженное снижение индекса утомления подтверждает повышение способности сохранять скорость в серии повторных спринтов. Этот показатель отражает устойчивость работоспособности и может применяться для дифференциации нагрузки, контроля адаптации и своевременного прекращения серии при чрезмерном падении скорости.

Исследование имеет ряд ограничений. В документе необходимо указать фактические объёмы выборок, возраст, продолжительность эксперимента и место его проведения. Кроме того, использование электронного хронометража, видеобиомеханического анализа и физиологических показателей позволило бы глубже раскрыть механизмы выявленных изменений. Полученные результаты относятся прежде всего к бегунам младших спортивных разрядов и требуют отдельной проверки на спортсменах более высокой квалификации.

ВЫВОДЫ

1. До начала эксперимента экспериментальная и контрольная группы были сопоставимы по всем исследуемым показателям ($P>0,05$), что обеспечило корректность последующего сравнения.

2. Разработанная система объединяла повторные и интервальные спринты, бег на 100-250 м, упражнения с сопротивлением и облегчением, плиометрические комплексы и технически контролируемый бег в условиях утомления.

3. После эксперимента в экспериментальной группе выявлено статистически значимое преимущество в беге на 100 и 200 м, средней скорости на дистанции и скорости на заключительных отрезках ($P<0,05$-$0,01$).

4. Индекс утомления в тесте 5×60 м снизился в экспериментальной группе на 59,6%, что свидетельствует о существенном повышении способности повторно выполнять скоростную работу без выраженного падения скорости.

5. Эффективность методики обеспечивалась комплексностью, поэтапным повышением нагрузки и её индивидуализацией по степени снижения скорости и устойчивости техники.

6. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, изучением долговременного эффекта методики и применением инструментального контроля частоты и длины шагов, силовых характеристик и физиологической реакции.

ЛИТЕРАТУРА

1. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). O‘quv qo‘llanma. – Chirchiq, 2019. – 310 b.
2. Normurodov A.N. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent, 2018. – 858 b.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2011. – 320 b.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshq. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent, 2018. – 540 b.
5. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – Toshkent, 2012. – 432 b.
6. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofaga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2017. – 180 b.
7. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Лёгкая атлетика. Учебное пособие. – Ташкент, 1998. – 122 с.
8. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Учебное пособие. – Ташкент: Ibn Sino, 1991. – 248 с.
9. Никитишкин В.Г., Чесноков Н.Н., Зеличе Б.Ф., Прокудин Б.Ф. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. – Москва: Советский спорт, 2004. – 256 с.
10. Нурмекиви А. Бег на 400 метров: современная тренировка. Учебно-методическое пособие. – Москва: Советский спорт, 2008. – 192 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера по лёгкой атлетике. – Москва: АСТ, 2004. – 864 с.

YOSH TAEKVONDOCHILARNING BAZAVIY TEXNIKASI VA JISMONIY SIFATLARINING DASTLABKI DARAJASINI BAHOLASH

Eshonqulova Marxabo Murod Qizi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi marxobeshonkulova01@mail.com

Annotatsiya

Maqolada nazorat va tajriba guruhlariga mansub taekvondochilarning jismoniy sifatlarini va texnik tayyorgarligini morfofunksional holayini baholashda antropometrik ko’rsatkichlarning farqlarini o’rganish bo’yicha pedagogik tajriba davomida olingan natrijalar, ularning statistik xarakteristikalari, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi absolyut va nisbiy

o‘sishlari hamda ushbu absolyut o‘sishlarini statistik ishonchliligi baholari, shuningdek ularning muhokamasi bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В статье представлены данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, целью которого было изучение различий в антропометрических показателях, а также в физических качествах, технической подготовленности и морфофункциональном состоянии тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп; приведены статистические характеристики, средние арифметические значения, абсолютные и относительные темпы прироста за период эксперимента, оценки статистической значимости абсолютного прироста, а также обсуждение полученных результатов.

Annotation

The article presents data obtained during a pedagogical experiment aimed at studying differences in anthropometric indicators as well as physical qualities, technical preparedness, and morphofunctional status among taekwondo athletes in control and experimental groups; it details statistical characteristics, arithmetic mean values, absolute and relative growth rates during the experiment, assessments of the statistical significance of this absolute growth, and a discussion of these findings.

Kalit so‘zlar: Taekvondo, jismoniy sifatlar, antropometrik ko’rsatkichlar, morfofunksional, portlovchi kuch, mashg’ulot, bazaviy texnik tayyorgarlik.

Ключевые слова: Таэквондо, физические качества, антропометрические показатели, морфофункциональные характеристики, взрывная сила, тренировка, базовая техническая подготовка.

Key words: Taekwondo, physical qualities, anthropometric indicators, morphofunctional, explosive power, training, basic technical preparation.

KIRISH

Hozirgi sport rivojlanishi va sport bilan shug’ullanuvchilarning umumiy hajmi hisoblab chiqilganda, taekvondo sport turi bilan shug’ullanuvchilarning qiziqishlari, professional sport darajasiga qadar o’sib borishi, yosh sportchining ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirishga samarali tayyorlashda individual yondashuvlar amaliyotini keng tatbiq qilish muhum ahamiyat kasb etmoqda. Taekvondo sportchilarining individual fazilatlari va xususiyatlari, musobaqalarning soni, o‘tkazilish chastotasi va ahamiyati mashg‘ulot jarayonining tuzilishi hamda mazmunida o‘z aksini topadi. Zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimlari va mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda musobaqa davrida yuklamalarni kamaytirish amaliyoti xos bo‘lib, bu yondashuv sportchilar salohiyatining to‘liq namoyon bo‘lishini cheklab qo‘yishi mumkin.

Mazkur holat tanlangan tadqiqot mavzusining dolzarbligini ko‘rsatib beradi va bu o‘z navbatida tadqiqot obyekti hamda predmetini belgilab berdi.

Barcha sport turlarini rivojlantirishda chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay yoshga to‘g‘ri keladi. Bu bosqichda asosiy maqsadlar musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etish bilan baholanadi. Shuning uchun, oldingi bosqichlarga nisbatan mashg‘ulotlar yanada ixtisoslashgan yo‘nalishni egallaydi. Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish uchun samarali vositalar, usullar va tashkiliy mashg‘ulotlar formatlarining to‘liq doirasidan foydalanadi.

Uzoq yillik tadqiqotlar natijasi, vizual usul individual mashqlarni va ularning bajarilishini namoyish qilish uchun ishlatiladi o‘quv filmlarini namoyish qilishda elementlar, harakat texnikasi yozuvlari ma'lum bir musobaqada ishtirok etayotgan sportchilarning harakatlari namoyish etiladi. Muayyan usullarga "qat'iy tartibga solingan" usullar kiradi mashqlar”, “o‘yin va musobaqa” usullaridan foydalanish muhim. Qat'iy tartibga solingan jismoniy mashqlar usullari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: sport texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan. Iloji bo‘lsa, murakkab texnik harakatlarini o‘rganayotganda, mustaqil qismlarga bo‘linish, sport texnikasini o‘zlashtirish qismlarda sodir bo‘ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Respublikamiz olimlari tomonidan taekwondochilarning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish va ularning jismoniy faolliklaridagi xato-kamchiliklarni bartaraf etish bo‘yicha mashqlarni qo‘llash afzalligi, yuklamalar hajmi va shiddatini qanday oshirish yoki kamaytirish haqida ilmiy asoslangan tavsiyalar berilgan (L.P. Matveev, V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. Zasiorskiy, J.K. Xolodov, V.G. Kuznesov, L.V. Volkov, V.I. Lyax, A.V. Rodionov, R.D. Xalmuxamedov, F.A. Kerimov). Shu bilan bir qatorda mazkur muammolar sharqona yakkakurash sport turlaridan biri bo‘lgan taekvondo misolida ko‘p qirrali tadqiqotlar predmeti sifatida nihoyatda tor ko‘lamda o‘rganilgan (Yu.A. Shulika, M.S. Terzi, O.G. Epov). Ushbu sport turida o‘tkazilgan ayrim dissertasion tadqiqotlarda esa turli yoshli taekvondochilarda egiluvchanlik, tezkorlik-kuch, chidamkorlik va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish masalalari tadqiqot ostiga olingan, xolos (A.M. Simakov, A.S. Mavletkulova, G.A. Dorofeeva, D.P. Yujakov, V.A. Ivanov, S.L. Podpalko) va boshqa O‘zbekistonlik olimlar, mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy o‘rta yoshdagilarning jismoniy qobiliyati bilan bog‘liq bir qancha ishlar olib borilgan.

Taekvondochilarini tayyorlashning zamonaviy usullari keng ko‘lamli jismoniy, texnik va taktik jihatlarni qamrab oladi, sportchilar musobaqada muvaffaqiyatli chiqishlar ko‘rsatib berishi uchun zarur bo‘lgan o‘ziga xos sifatlarni rivojlantirishni ta’minlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning

kompleks tizimi kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, bu sportchilarning musobaqalarda ekstremal sharoitlariga moslashishini ta’minlaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Taekvondo sportida harakatlarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda funksional mashg‘ulotlar va trenajyorlardan foydalanish muhimligini ta’kidlashgan. Funksional mashg‘ulot bu muayyan sport turida o‘ziga xos harakatlarni bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvdir. Taekvondo sportida funksional mashg‘ulotlar alohida ahamiyatga ega, chunki ular sportchilarni tatamida harakatlanishining o‘ziga xos talablariga tayyorlashga yordam beradi, ularning kuchi, koordinatsiyasi va chidamliligini yaxshilaydi

Tadqiqot usullari: adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, video tahlil, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Pedagogik tajribaning dastlabki bosqichida 9-12 yoshli taekvondochilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tizimli tashkil etish, tanlab olingan sportchilarning antropometrik va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish, shuningdek, pedagogik tajriba sharoitlarini belgilash kabi ustuvor vazifalar amalga oshirildi.

Ilmiy-tadqiqot ishlari bolalar va o‘smirlarni sport maktablari bazasida olib borildi. Unga jami 40 nafar 9-12 yoshli taekvondochilar jalb etildi. Sport fiziologiyasi va pedagogikasiga ko‘ra, mazkur yosh bosqichi harakat malakalarining jadal shakllanishi hamda bazaviy texnik harakatlarni o‘zlashtirish uchun eng qulay (sensitiv) davr hisoblanadi. Tadqiqotga jalb qilingan sportchilar kamida 1-2 yillik o‘quv-mashg‘ulot stajiga ega bo‘lgan sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va texnik mahorati dastlabki sinovdan o‘tkazildi.

Pedagogik tajribaning xolisligi va ishonchligini ta'minlash maqsadida sportchilar teng ikki guruhga ajratildi.

Nazorat guruhida (NG, n=20) mashg‘ulotlar amaldagi namunaviy o‘quv dasturi asosida, an'anaviy uslubda olib borildi.

Tajriba guruhida (TG, n=20) esa o‘quv-mashg‘ulot jarayoni biz tomonimizdan ishlab chiqilgan, bazaviy texnikani takomillashtirishga qaratilgan yangilangan metodika asosida tashkil etildi. Mazkur metodika doirasida texnik harakatlarning biomexanik xususiyatlarini inobatga olgan maxsus mashqlar majmuasi amaliyotga tatbiq etildi.

Sportchilarning morfofunksional holatini ob'ektiv baholash maqsadida bazaviy antropometrik ko‘rsatkichlar (tana uzunligi, tana vazni va tana vazni indeksi - TVI) o‘lchandi. Olingan natijalar Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (JSST) 9-12 yoshli bolalar uchun belgilangan fiziologik me'yorlariga mos kelishi

tasdiqlandi. Quyidagi jadvalda tadqiqotga jalb etilgan taekvondochilarning antropometrik ko‘rsatkichlari va guruhlararo farqning dastlabki statistik tahlili keltirilgan (1-jadval).

9-12 yoshli taekvondochilarning antropometrik ko‘rsatkichlari va guruhlararo farqning qiyosiy tahlili (M ±m, har bir guruhdan=10)

1- jadval

Yosh	Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (NG, n=10)	Tajriba guruhi (TG, n=10)	t (St'yudent)	P (Ishonchlilik)
9	Bo‘yi (sm)	130,9 ±0,7	131,3±0,8	0,38	P > 0,05
	Vazni (kg)	28,0±0,5	28,3±0,6	0,38	P > 0,05
	TVI (kg/m2)	16,4±0,2	16,5±0,2	0,35	P > 0,05
10	Bo‘yi (sm)	137,4±0,9	138,0±0,8	0,50	P > 0,05
	Vazni (kg)	33,2±0,7	33,7±0,6	0,54	P > 0,05
	TVI (kg/m2)	17,6±0,3	17,7±0,2	0,28	P > 0,05
11	Bo‘yi (sm)	143,7±1,1	144,3±0,9	0,42	P > 0,05
	Vazni (kg)	38,0±0,9	38,6±0,8	0,50	P > 0,05
	TVI (kg/m2)	18,4±0,4	18,5±0,3	0,20	P > 0,05
12	Bo‘yi (sm)	149,7±1,4	150,5±1,2	0,43	P > 0,05
	Vazni (kg)	42,6±1,1	43,3±0,9	0,49	P > 0,05
	TVI (kg/m2)	19,0±0,5	19,2±0,4	0,31	P > 0,05

Izoh: Tana vazni indeksi (TVI) I = m• h2 formulasi asosida hisoblandi. Bunda: m — tana vazni (kilogrammda), h — tana uzunligi (bo‘y, metr kvadratida). Jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar JSST standartlariga muvofiq sog‘lom rivojlanayotgan bolalarning o‘rtacha normativ chegaralarini ifodalaydi. Taekvondo bilan shug‘ullanuvchilarda mushak massasining ortishi hisobiga TVI ko‘rsatkichi normaning yuqori chegarasiga yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiq deb baholanadi.

Jadval ma'lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tadqiqotga jalb etilgan 9-12 yoshli taekvondochilarning antropometrik rivojlanish darajasi yosh davrlariga xos bo‘lgan tabiiy o‘sish dinamikasiga to‘liq mos keladi. Nazorat va tajriba guruhlari tarkibidagi sportchilarning dastlabki jismoniy ko‘rsatkichlari o‘zaro statistik jihatdan taqqoslandi.Har bir yosh guruhida 10 nafardan sportchi qamrab olingan bo‘lib, guruhlar o‘rtasidagi farq St'yudentning t-kriteriyi yordamida matematik-statistik tahlil qilindi. Olingan barcha natijalar bo‘yicha hisoblangan t-qiymat mos ravishdagi kritik qiymatdan (tkr= 2,101; f=18 erkinlik darajasida) sezilarli darajada kichik ekanligi qayd etildi.

Xulosa qilib aytganda, barcha antropometrik ko‘rsatkichlar (tana uzunligi, vazni, TVI) bo‘yicha guruhlararo farq statistik jihatdan ishonchsizdir (P > 0,05). Ushbu holat tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki bosqichda bir xil morfofunksional tayyorgarlikka ega ekanligini, ya'ni guruhlar o‘rtasidagi dastlabki tenglikni ilmiy jihatdan to‘liq asoslaydi.

9-12 yoshli taekvondochilarning mashg‘ulot jarayonida muhim hisoblangan asosiy jismoniy sifatlari: tezkorlik, portlovchi kuch, koordinatsiya hamda egiluvchanlik darajasi maxsus testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlari o‘rtasidagi farqni aniqlash maqsadida qiyosiy tahlil qilindi.

Tezkorlik sifatini baholash uchun 10 m va 30 m masofaga yugurish testlaridan foydalanildi. Portlovchi kuch va koordinasiya imkoniyatlarini aniqlashda joyidan uzunlikka sakrash va “Shattl” (4x9 m) yugurish mashqlari qo‘llanildi. Taekvondo uchun o‘ta muhim bo‘lgan egiluvchanlik sifati esa oldinga egilish va maxsus “shpagat” (oyoqlarni yon tomonga yozish) testlari orqali o‘lchandi.

9-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (tajriba boshidagi holat, M±m, har bir yosh guruhida n=10)

2- jadval

Yosh guruhi	Test sinovlari (ko‘rsatkichlar)	Nazorat guruhi (NG, n=5)	Tajriba guruhi (TG, n=5)	t (St'yudent)	P (Ishonchlilik)
9	10 m. ga yugurish (sek)	2,58±0,06	2,61±0,05	0,38	P>0,05
	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	142,5±2,8	141,8±3,1	0,17	P>0,05
	Oldinga egilish (sm)	5,8±0,4	5,7±0,5	0,15	P>0,05
	"Shpagat" maxsus testi (sm)	11,5±0,9	11,8±1,1	0,21	P>0,05
10	10 m. ga yugurish (sek)	2,45±0,05	2,48±0,04	0,46	P>0,05
	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	153,2±3,4	151,8±3,8	0,27	P>0,05
	Oldinga egilish (sm)	6,2±0,5	6,0±0,6	0,25	P>0,05
	"Shpagat" maxsus testi (sm)	10,8±0,8	11,2±1,0	0,31	P>0,05
11	30 m. ga yugurish (sek)	5,72±0,10	5,76±0,09	0,29	P>0,05
	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	161,4±4,1	159,5±4,5	0,31	P>0,05
	“Shattl” yugurish 4x9 m (sek)	11,4±0,18	11,6±0,22	0,70	P>0,05
	Oldinga egilish (sm)	6,5±0,6	6,4±0,7	0,11	P>0,05
12 yosh	30 m. ga yugurish (sek)	5,55±0,12	5,60±0,11	0,30	P>0,05
	Joyidan uzunlikka	169,8±4,5	168,2±4,8	0,24	P>0,05

	sakrash (sm)				
	“Shattl” yugurish 4x9 m (sek)	10,9±0,21	11,2±0,25	0,92	P>0,05
	"Shpagat" maxsus testi (sm)	9,8±0,7	10,2±0,8	0,37	P>0,05

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, yosh ortgan sari taekvondochilarning jismoniy ko‘rsatkichlari tabiiy ravishda yaxshilanib borgan. Masalan, 10 m masofaga yugurishda 9 yoshlilarda o‘rtacha natija 2,60 sek bo‘lsa, 10 yoshlilarda 2,46 sekni tashkil etdi. Shuningdek, joyidan uzunlikka sakrash natijalari 9 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan davrda o‘rtacha 27-30 smga o‘sganligi kuzatiladi.

Har bir yosh toifasida Nazorat (NG) va Tajriba (TG) guruhlarining ko‘rsatkichlari o‘zaro solishtirilganda, ular o‘rtasidagi farq minimal darajada ekanligi aniqlandi. St'yudentning t-kriteriyi qiymatlari barcha testlarda 0,11 dan 0,92 gacha bo‘lgan oraliqda qayd etildi.

Yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarlik umumiy ko‘rsatkichlari (tajriba boshidagi holat, M±m, jami n=40)

3- jadval

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (NG, n=20)	Tajriba guruhi (TG, n=20)	t (St'yudent)	P (Ishonchlilik)
Tezkorlik:				
10 m masofaga yugurish (sek)	2,42 ±0,08	2,45 ±0,07	0,28	P > 0,05
30 m masofaga yugurish (sek)	5,64 ±0,12	5,68 ±0,11	0,24	P > 0,05
Portlovchi kuch va koordinasiya:				
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	154,8 ±3,2	153,2 ±3,5	0,34	P > 0,05
“Shattl” yugurish (4x9 m, sek)	11,2 ±0,15	11,4 ±0,18	0,85	P > 0,05
Egiluvchanlik:				
Oldinga egilish (o‘rindiqda, sm)	6,2 ±0,4	6,0 ±0,5	0,31	P > 0,05
Maxsus test — "Shpagat" (sm)*	10,4 ±0,8	10,8 ±0,9	0,33	P > 0,05

**Izoh: "Shpagat" testida chanoqning poldan balandligi o‘lchangan (ko‘rsatkich qancha kichik bo‘lsa, egiluvchanlik shuncha yuqori).*

Jadval ma'lumotlarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba boshlanishidan avval har ikkala guruhning jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ko‘rsatkichlarga ega.

Tezkorlik sifatlari aniqlash testida 10 m masofaga yugurishda NG (2,42 ±0,08 sek) va TG (2,45 ±0,07 sek) o‘rtasidagi farq atigi 0,03 soniyani tashkil etdi. 30 m masofada ham statistik ishonchli farq kuzatilmadi (P > 0,05). Bu esa

tadqiqot natijalari tezkorlik imkoniyatlari boshlang‘ich nuqtada o‘zaro mutanosibligini anglatadi.

Sportchilarni portlovchi kuch va koordinasiya bo‘yicha joyidan uzunlikka sakrash natijalari TGda 153,2 ±3,5 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, NGda bu ko‘rsatkich 154,8 ±3,2 sm ga teng bo‘ldi (t = 0,34). Koordinasion qobiliyatlarni ifodolovchi “Shattl” yugurish testida ham guruhlararo tafovut statistik jihatdan tasdiqlanmadi (P > 0,05).

Sportchilarni egiluvchanlik darajasi aniqlash testida taekvondoda oyoq bilan yuqori masofalarga zarba berish samaradorligini belgilovchi egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham dastlabki tenglik kuzatildi. Gimnastika o‘rindig‘ida oldinga egilish testida natijalar o‘rtacha 6,0–6,2 sm ni tashkil etdi. Maxsus "shpagat" testida chanoqning poldan balandligi bo‘yicha TG va NG o‘rtasidagi farq 0,4 sm ni tashkil etib, St'yudent kriteriyi bo‘yicha ishonchli emas.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlar St'yudentning t-kriteriyi yordamida o‘tkazilgan hisob-kitoblar shuni ko‘rsatdiki, TG va NG ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq mavjud emas (P > 0.05). Bu esa tajriba guruhlarining dastlabki holati bir-biriga yaqin ekanligini (genetik va tayyorgarlik jihatdan bir xilligini) isbotlaydi.Ushbu holat tajriba yakunida qayd etiladigan har qanday ijobiy o‘zgarishlarni aynan biz tomonimizdan taklif etilgan yangilangan metodikaning samaradorligi bilan bevosita bog‘lashga imkon beradi.

Tadqiqotning ushbu bosqichida 10 –12 yoshli taekvondochilarning bazaviy texnik tayyorgarlik darajasi maxsus ekspert baholash metodi orqali o‘rganildi. Texnik harakatlarning sifati 5 ballik tizimda, harakatlar traektoriyasi, muvozanat saqlash, zarba aniqligi va biomexanik talablarga mosligi asosida baholandi.Quyida har bir yosh taekvondochilar uchun alohida texnik ko‘rsatkichlar jadvali va ularning ilmiy tahlili keltirilgan.

Xulosa: Tadqiqot davomida taekvondochilarning barcha antropometrik ko‘rsatkichlar (tana uzunligi, vazni, TVI) bo‘yicha guruhlararo farq statistik jihatdan ishonchsizdir (P > 0,05). Ushbu holat tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki bosqichda bir xil morfofunksional tayyorgarlikka ega ekanligini, ya'ni guruhlar o‘rtasidagi dastlabki tenglikni ilmiy jihatdan to‘liq asoslaydi.

Tajriba boshlanishidan avval har ikkala guruhning jismoniy sifatlari (tezkorlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilik) va bazaviy texnik harakatlarni (zarbalar, himoya bloklari) bajarish darajasi qiyoslangan va farqlar o’zaro solishtirib, texnik va jismoniy rivojlanish darajasi aniq ko’rib chiqilgan.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Агеев В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях таэквон-до. М.: РГАФК, 2001. – 120 с.

2. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учётом их генетических особенностей тренируемости : автореф. ... канд. пед. наук / Афанасьева И.А

3. Бакулев С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных таэквондистов : техническая подготовленность // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №1. – С. 13-17.

4. Березненко Е.П. Совершенствование подготовки лыжников-гонщиков 14-15 лет на основе развития ведущих психических функций / Е.П. Березненко, Л.К. Сидоров, Д.А. Завьялов // Сибирский педагогический журнал. 2012. – С.262–266.

5. Грузных Г.М. Формирование базовых технико-тактических действий детей 10-12 лет. занимающихся рукопашным боем / Г.М. Грузных, Х.Х. Альжанов // Омский научный вестник. 2012. № 4. – С. 236–241.

6. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. 2000. №8. – С. 48-52.

7. Shukurova S.S Оценка аеробной работоспособности и физической нагрузкию./ 2023. №3. http://sport science.uz. – С. 66-69.

8. Shin Y.S. Differences in respirogram phase between taekwondo poomsae athletes and nonathletes. / YS. Shin, SM. Yang, MY. Kim, et al. // J Phys Ther Sci. 2016. №28. – С. 2495-2500.

9. Nurmamatova S.Q. “11-12 yoshli figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish samaradorligi” dissert… T. 2025. – B. 38-45.

10. Nurmamatova S.Q "Development of coordination skills in figure skating." Академические исследования в современной науке 2.11 (2023): 107-110.

11. Sarvinoz, N. (2026). A set of special exercises to increase the level of specific physical preparation of female football referees. kelajak sari yangi o‘zbekiston: ilm-fan, texnologiya va ta’lim, 3(1), 397-399.

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

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

YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG‘ULOT JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI

M.D.Utepov
Berdaq nomidagi Qoraqolpoq davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi dotsenti
maxmudutepov2@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh yengil atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot doirasida maxsus yugurish mashqlari, tezkor - kuch, sakrash, maxsus chidamlilik, mikrotsikl kabi asosiy komponentlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinib, ularni mashg‘ulot yoki dars jarayonida izchil rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuv asoslandi. Yuklama va topshiriqlarni yosh, individual tayyorgarlik hamda harakat ko‘nikmalarining shakllanganlik darajasiga mos tabaqalashtirish zarurati ko‘rsatildi. Taklif etilgan yondashuv pedagogik nazorat, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va amaliy vaziyatlarga yaqinlashtirilgan mashqlar uyg‘unligiga asoslanib, tayyorgarlik sifatini barqaror oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kalit so‘zlar: maxsus yugurish mashqlari, tezkor - kuch, sakrash, maxsus chidamlilik, mikrotsikl, metodika, pedagogik nazorat.

Аннотация: В данной статье освещены теоретические и методические основы совершенствования средств специальной физической подготовки юных легкоатлетов. В рамках исследования была проанализирована взаимосвязь основных компонентов, таких как специальные беговые упражнения, скоростно - силовые упражнения, прыжки, специальная выносливость, микроцикл, и обоснован методический подход, направленный на их последовательное развитие в процессе занятий или уроков. Показана необходимость дифференциации нагрузок и заданий в соответствии с возрастом, индивидуальной подготовленностью и уровнем сформированности двигательных навыков. Предложенный подход, основанный на сочетании педагогического контроля, поэтапного усложнения и упражнений, приближенных к практическим ситуациям, расширяет возможности устойчивого повышения качества подготовки.

Ключевые слова: специальные беговые упражнения, скоростно - силовые, прыжки, специальная выносливость, микроцикл, методика, педагогический контроль.

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations for improving the special physical training tools of young track and field athletes. Within the framework of the study, the interconnection of core

components such as special running exercises, speed - strength exercises, jumps, special endurance, and the microcycle was analyzed, and a methodological approach aimed at their sequential development during classes or lessons was substantiated. The necessity of differentiating loads and tasks in accordance with age, individual preparation, and the level of motor skill formation is demonstrated. The proposed approach, based on a combination of pedagogical control, step-by-step complexity, and exercises approached to practical situations, expands the possibilities for steadily improving training quality.

Keywords: special running exercises, speed - strength, jumps, special endurance, microcycle, methodology, pedagogical control.

Kirish. Bugungi sport amaliyotida yosh yengil atletikachilarni tayyorlash jarayoni faqat alohida jismoniy sifat yoki texnik elementni rivojlantirish bilan cheklanmaydi. Mashg‘ulot mazmuni harakat faoliyatining tuzilishi, yosh organizmining rivojlanish qonuniyatlari, o‘rgatishning didaktik tamoyillari va pedagogik nazorat natijalarini bir tizimga birlashtirishni talab etadi. Ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari masalasi tayyorgarlikning keyingi bosqichlaridagi barqaror natija uchun metodik poydevor yaratadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikda yosh sportchi yoki o‘quvchining funksional imkoniyatlari bir xil sur’atda rivojlanmaydi. Shu sababli mashqlarni faqat kalendar yoshga qarab belgilash yetarli emas. Harakat tajribasi, koordinatsion tayyorgarlik, mashg‘ulot staji, tiklanish tezligi va topshiriqni texnik jihatdan sifatli bajarish darajasi ham hisobga olinishi lozim. Bunday yondashuv yuklamani individuallashtirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga xizmat qiladi.

Amaliyotda uchraydigan muammolardan biri mashqlar sonining ko‘pligi bilan metodik tizimlilikning tenglashtirib yuborilishidir. Aslida samaradorlik vositalar soniga emas, ularning maqsadga muvofiq tanlanishi, ketma-ketligi, takrorlash oralig‘i va pedagogik nazorat bilan bog‘lanishiga bog‘liq. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari uchun ham mashqlar mazmunini rejalashtirishda “oddiydan murakkabga”, “barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga” va “o‘zlashtirishdan mustahkamlashga” tamoyillari yetakchi o‘rin egallaydi.

Mazkur masalani ilmiy-uslubiy jihatdan yoritish mashg‘ulotning maqsadi, vositalari, yuklama parametrlari va nazorat mezonlari o‘rtasidagi mantiqiy aloqani aniqlashtirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan maqolada nazariy tahlil bilan birga amaliyotga joriy etilishi mumkin bo‘lgan metodik bloklar va baholash mezonlari taklif qilinadi.

Tadqiqot maqsadi. Yosh yengil atletikachilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini yosh va individual xususiyatlarga mos, bosqichli hamda nazorat qilinadigan mashqlar tizimi asosida takomillashtirishning metodik yo‘llarini asoslash.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy yondashuvlarni umumlashtirish; tayyorgarlikning asosiy komponentlarini ajratish; mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish mezonlarini aniqlash; pedagogik nazorat vositalarini tavsiya etish; mashg‘ulot mazmunini amaliyotga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, nazorat mashqlari tizimini modellashtirish, mashg‘ulot tuzilmasini loyihalash hamda olingan ma’lumotlarni sifat jihatdan talqin qilish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Pedagogik nazoratni tashkil etishda testning aynan o‘rganilayotgan sifat yoki ko‘nikmani ifodalashi, takroriy o‘lchashda barqaror natija berishi va amaliy sharoitda bajarilishi mumkinligi muhim mezon sifatida qaraladi. Natijalar faqat yakuniy ko‘rsatkich bilan emas, bajarish sifati va tipik xatolar bilan birga tahlil qilinadi.

Tajriba-sinov bosqichi tashkil etilganda boshlang‘ich va yakuniy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi, guruhlarning boshlang‘ich tayyorgarligi taqqoslanishi hamda statistik xulosalar faqat real o‘lchov natijalariga asoslanishi lozim. Shu sababli ushbu maqolada sun’iy statistik qiymatlar keltirilmaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqotni tashkil qilish jarayoni yengil atletika sportida texnika va taktika uyg‘unligini rivojlantirish samaradorligini aniqlashga qaratilgan kompleks yondashuv asosida olib borildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining birinchi metodik sharti - tayyorgarlik mazmunining yoshga mosligidir. Yosh davrida nerv-mushak boshqaruvi, koordinatsiya, tezkorlik va kuch imkoniyatlarining rivojlanish sur’atlari turlicha bo‘ladi. Mashq texnik jihatdan nazorat qilinmaydigan darajada og‘irlashtirilsa, kutilgan moslashuv o‘rniga noto‘g‘ri harakat stereotipi shakllanishi mumkin.

Ikkinchi shart - harakat sifatini yuklama hajmidan ustun qo‘yishdir. Dastlabki o‘rgatish va takomillashtirish bosqichlarida mashqni ko‘p marta bajarishning o‘zi yetarli emas; har bir takrorlash maqsadli, texnik jihatdan to‘g‘ri va o‘qituvchi yoki murabbiy nazoratida bajarilishi zarur. Charchoq sababli texnika keskin buzila boshlagan nuqta yuklamani kamaytirish yoki tiklanish oralig‘ini uzaytirish uchun signal bo‘lib xizmat qiladi.

Uchinchi shart - mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llashdir. Harakat ko‘nikmasi dastlab standart vaziyatda shakllantiriladi, keyinchalik esa tezlik, yo‘nalish, masofa, sherik yoki raqib omili, vaqt cheklovi kabi qo‘shimcha shartlar kiritiladi. Bu usul ko‘nikmaning faqat mashq sharoitida emas, real o‘yin yoki musobaqa vaziyatida ham barqaror namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

To‘rtinchi shart - mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlari o‘rtasidagi mazmuniy uzviylikdir. Tayyorlov qismida organizm funksional

jihatdan ishga tayyorlanishi bilan birga asosiy qismda bajariladigan harakatlarga o‘xshash koordinatsion elementlar beriladi. Asosiy qismda maqsadli rivojlantiruvchi bloklar bajariladi, yakuniy qismda esa yuklama pasaytirilib, qisqa tahlil va refleksiya orqali o‘rganilgan elementlar mustahkamlanadi.

Beshinchi shart - qayta aloqa va pedagogik korreksiyadir. Murabbiy yoki o‘qituvchi har bir mashg‘ulotdan keyin bajarish sifati, qiyinchilik darajasi, o‘quvchilarning faolligi va tiklanish holatini qayd etishi maqsadga muvofiq. Ushbu ma’lumotlar keyingi mikrotsikl yoki dars mazmuniga o‘zgartirish kiritish uchun asos bo‘ladi.

Metodik model to‘rtta o‘zaro bog‘liq blokdan tashkil topadi: diagnostik blok, rivojlantiruvchi - o‘rgatuvchi blok, integratsion blok va nazorat - korreksion blok. Diagnostik bosqichda maxsus yugurish mashqlari, tezkor-kuch, sakrash holati aniqlanadi. Rivojlantiruvchi bosqichda asosiy sifat va ko‘nikmalar maqsadli mashqlar orqali shakllantiriladi. Integratsion bosqichda ular murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatlarda birgalikda qo‘llanadi. Nazorat bosqichida natijalar baholanib, keyingi yuklama korreksiya qilinadi.

Bosqich	**Maqsad**	**Vositalar**	**Yuklama xususiyati**	**Nazorat**
Diagnostik	Boshlang‘ich holatni aniqlash	Test va kuzatuv	Me’yorlangan	Boshlang‘ich protokol
O‘rgatuvchi	Asosiy ko‘nikmani shakllantirish	maxsus yugurish mashqlari; qisqa va o‘rta tezlanishlar	O‘rta, sifat ustuvor	Texnik mezon
Integratsion	Sifat va ko‘nikmani birlashtirish	seriyali sakrashlar; interval va estafeta topshiriqlari	O‘rta-yuqori, nazoratli	Vaqt + aniqlik
Korreksion	Individual kamchilikni bartaraf etish	Maqsadli individual topshiriq	Individual	Qayta test

1-mashq bloki - maxsus yugurish mashqlari. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

2-mashq bloki - qisqa va o‘rta tezlanishlar. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa

tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

3-mashq bloki - seriyali sakrashlar. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

4-mashq bloki - interval va estafeta topshiriqlari. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

Haftalik mikrotsiklni rejalashtirishda yuqori shiddatli rivojlantiruvchi bloklarni ketma-ket joylashtirmaslik, texnik o‘rgatish mashqlarini markaziy asab tizimi nisbatan tetik holatda bajarish va tiklanish vositalariga yetarli vaqt ajratish tavsiya etiladi. Yosh sportchilarda mashg‘ulot samarasi ko‘pincha “ko‘proq yuklama” bilan emas, balki sifatli takrorlashlar va tiklanishning to‘g‘ri nisbatiga bog‘liq.

Baholash tizimi maxsus yugurish mashqlari, tezkor-kuch, sakrash, maxsus chidamlilik, mikrotsikl komponentlarini imkon qadar alohida va integratsiyalashgan shaklda tekshirishi kerak. Alohida test bazaviy imkoniyatni ko‘rsatsa, integratsiyalashgan test harakatning amaliy sharoitdagi barqarorligini ifodalaydi.

Nazorat natijalarini uch darajada talqin qilish mumkin: yuqori daraja - topshiriq tez, aniq va texnik xatosiz bajariladi; o‘rta daraja - asosiy tuzilma saqlanadi, biroq tezlik yoki aniqlikda beqarorlik kuzatiladi; past daraja - texnik tuzilma tez-tez buziladi va topshiriqni soddalashtirish zarur bo‘ladi.

Monitoring faqat davr oxiridagi test bilan cheklanmasligi kerak. Joriy kuzatuv murabbiyga mashqning o‘zida yuklama va murakkablikni o‘zgartirish imkonini beradi. Oraliq nazorat esa mikrotsikl yoki mezotsikl yakunida metodikaning qaysi komponentlari samaraliroq ishlayotganini ko‘rsatadi.

Nazariy va metodik tahlil maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini samarali tashkil etishda komplekslik, bosqichlilik va tabaqalashtirish tamoyillari bir-birini to‘ldirishini ko‘rsatadi. Bitta komponentni izolyatsiyalangan holda rivojlantirish qisqa muddatli test natijasini yaxshilashi mumkin, ammo amaliy vaziyatda ko‘nikmaning barqarorligi uchun turli komponentlarning integratsiyasi talab qilinadi.

Harakatni o‘rgatishda dastlabki muvaffaqiyat darhol yuqori shiddatga o‘tish uchun asos bo‘la olmaydi. Ko‘nikma turli sharoitlarda qayta-qayta sifatli bajarilgandagina nisbatan barqaror shakllanadi. Shu sababli metodik modelda standart sharoitdagi mashqdan o‘zgaruvchan va vaziyatli mashqqa bosqichli o‘tish ko‘zda tutiladi.

Tabaqalashtirishning afzalligi shundaki, bir guruh ichidagi tayyorgarlik tafovutlari hisobga olinadi. Kuchli ishtirokchiga murakkabroq shart, tayyorgarligi pastroq ishtirokchiga esa soddalashtirilgan variant berilishi mumkin. Bunda umumiy didaktik maqsad saqlanib qoladi, ammo unga erishish yo‘li individual imkoniyatga moslashtiriladi.

Metodikaning amaliy samaradorligini kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirishda tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich bir xilligi, mashg‘ulotlar soni, davomiyligi va tashqi sharoitlar nazorat qilinishi zarur. Statistik ahamiyatlilik haqidagi xulosalar faqat haqiqiy o‘lchovlar asosida chiqarilishi ilmiy ishonchlilikning muhim shartidir.

Amaliy tavsiyalar:

1. Mashg‘ulot boshida qisqa diagnostik kuzatuv o‘tkazib, ishtirokchilarning tayyorgarlik holatiga qarab mashq variantlarini belgilang.

2. Texnik sifat buziladigan darajagacha takrorlashni ko‘paytirmang; sifat pasaysa, tiklanish oralig‘i yoki murakkablikni o‘zgartiring.

3. Haftalik rejalashtirishda yuqori shiddatli bloklar orasiga tiklovchi yoki texnik yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni joylashtiring.

4. Nazoratda faqat vaqt yoki masofani emas, harakatning aniqligi va texnik xatolarini ham qayd eting.

5. Mashqlarni har 2 - 4 haftada monitoring natijalari asosida korreksiya qiling va individual rivojlanish dinamikasini hisobga oling.

Xulosa. Yosh yengil atletikachilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini takomillashtirish mashqlar majmuini oddiy ko‘paytirishga emas, balki mazmun, yuklama, o‘rgatish ketma-ketligi va pedagogik nazoratning yagona tizimda ishlashiga asoslanishi kerak.

Taklif etilgan diagnostik, o‘rgatuvchi, integratsion va korreksion bloklardan iborat yondashuv yosh va individual farqlarni hisobga olish, ko‘nikmani bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda mashg‘ulot natijalariga tezkor tuzatish kiritish imkonini beradi.

Metodikaning keyingi ilmiy tekshiruvida real pedagogik tajriba ma’lumotlari asosida jismoniy, texnik va integratsiyalashgan testlarning o‘zgarish dinamikasini aniqlash, guruhlararo farqlarni statistik tahlil qilish hamda amaliy samaradorlik mezonlarini belgilash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. Routledge, 2020.
3. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, 2004.
4. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2016.
5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2021.
6. World Athletics. Coaching Education and Certification System Resources. Monaco: World Athletics.
7. FIVB. Coaches Manual. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.
8. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2019.
9. Magill R.A., Anderson D. Motor Learning and Control. McGraw-Hill, 2017.
10. Faigenbaum A.D., Myer G.D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. British Journal of Sports Medicine.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING SOTSIOMADANIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI VA XORIJIY TAJRIBA

Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrasi o‘qituvchi-stajori
Karimboyev Og‘abek Qadamboyevich
ogabekkarimboyev9896@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari hamda xorijiy tajribani mahalliy ta’lim amaliyotiga tatbiq etish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy ta’lim muhitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy va metodik tayyorgarlik, balki ijtimoiy-madaniy xilma-xillik sharoitida samarali pedagogik faoliyat yuritish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik, hamkorlik va

inklyuziv muhitni shakllantirish kompetentligini talab etilishi bilan belgilanadi. Tadqiqotda kompetensiyaviy, madaniyatshunoslik, aksiologik, kommunikativ, inklyuziv va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvlardan foydalanildi. Shuningdek, xorijiy ilmiy-pedagogik adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish metodlari qo‘llanildi. AQSh, Yaponiya, Yevropa mamlakatlari, Finlandiya, Gretsiya va Chili tajribalarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining intercultural kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: sotsiomadaniy kompetentlik, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, madaniyatlararo kompetentlik, zamonaviy pedagogik yondashuvlar, xorijiy tajriba, inklyuziv ta’lim, kompetensiyaviy yondashuv, pedagogik tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, xalqaro hamkorlik.

Аннотация. В данной статье анализируются современные педагогические подходы к развитию социокультурной компетентности будущих учителей физической культуры, а также возможности применения зарубежного опыта в отечественной образовательной практике. Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях современной образовательной среды от учителя физической культуры требуется не только высокий уровень профессиональной и методической подготовки, но и компетентность в осуществлении эффективной педагогической деятельности в условиях социально-культурного многообразия, формировании среди учащихся атмосферы взаимного уважения, толерантности, сотрудничества и инклюзивности. В исследовании использовались компетентностный, культурологический, аксиологический, коммуникативный, инклюзивный и деятельностно-ориентированный подходы. Кроме того, применялись методы сравнительного анализа, обобщения, систематизации и педагогического моделирования зарубежной научно-педагогической литературы. Были изучены подходы, направленные на развитие интеркультурной компетентности учителей физической культуры, на основе опыта США, Японии, Европейских стран, Финляндии, Греции и Чили.

Ключевые слова: социокультурная компетентность, будущий учитель физической культуры, межкультурная компетентность, современные педагогические подходы, зарубежный опыт, инклюзивное образование, компетентностный подход, педагогическая подготовка, физическая культура, международное сотрудничество.

Annotation. This article analyzes modern pedagogical approaches to developing the socio-cultural competence of future physical education teachers, as well as the possibilities of applying international experience in the national educational context. The relevance of the study is determined by the fact that, in

the modern educational environment, physical education teachers are expected to possess not only a high level of professional and methodological training, but also the competence to conduct effective pedagogical activities in conditions of socio-cultural diversity and to foster an atmosphere of mutual respect, tolerance, cooperation, and inclusion among students. The study employed competency-based, cultural, axiological, communicative, inclusive, and activity-oriented approaches. In addition, the methods of comparative analysis, generalization, systematization, and pedagogical modelling of international scientific and pedagogical literature were used. Approaches aimed at developing the intercultural competence of physical education teachers were examined based on the experiences of the United States, Japan, European countries, Finland, Greece, and Chile.

Keywords: socio-cultural competence, future physical education teacher, intercultural competence, modern pedagogical approaches, international experience, inclusive education, competency-based approach, teacher education, physical education, international cooperation.

Kirish. Globallashuv, migratsiya jarayonlarining kuchayishi, ta’lim oluvchilar tarkibining ijtimoiy va madaniy jihatdan xilma-xillashuvi zamonaviy pedagog oldiga yangi kasbiy talablarni qo‘ymoqda. Bugungi o‘qituvchi o‘z fanini mukammal bilish bilan bir qatorda turli ijtimoiy, madaniy, til va individual xususiyatlarga ega bo‘lgan o‘quvchilar bilan samarali pedagogik munosabat o‘rnata olishi lozim. Mazkur talab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun alohida ahamiyatga ega, chunki jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning bevosita o‘zaro hamkorligi, jamoaviy faoliyati, raqobati va muloqotiga asoslanadi. UNESCO tomonidan ilgari surilgan sifatli jismoniy tarbiya konsepsiyasida jismoniy tarbiya faqat jismoniy rivojlanish vositasi sifatida emas, balki ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi ta’lim sohasi sifatida qaraladi. Sifatli jismoniy tarbiya inklyuzivlik, xilma-xillik, hamkorlik va qadriyatlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim [1]. UNESCOning xalqaro xartiyasida esa jismoniy tarbiya, jismoniy faollik va sport barcha insonlar uchun kamsitishlarsiz amalga oshirilishi lozimligi, an’anaviy va mahalliy o‘yinlar hamda sport turlari insoniyatning boy madaniy merosini ifodalashi ta’kidlangan [2]. Shu jihatdan sotsiomadaniy kompetentlik jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetentligini tashkil etuvchi muhim tarkibiy qismlardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot metodologiyasi va mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Mazkur kompetentlik o‘qituvchining turli ijtimoiy va madaniy muhitlarda samarali faoliyat yuritishi, o‘quvchilarning madaniy xususiyatlarini anglash, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni pedagogik jarayonga integratsiya qilish, muloqotdagi stereotip va to‘siqlarni bartaraf etish hamda inklyuziv ta’lim muhitini yaratish qobiliyatini ifodalaydi.O‘zbekistonlik tadqiqotchi K. Saparova bo‘lajak

o‘qituvchilarda sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishning mazmuni, bosqichlari va pedagogik modelini ishlab chiqish zarurligini asoslagan [3]. Z.A. Begimqulovning tadqiqotlarida esa jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishda kasbiy rivojlanish, muloqot madaniyati, milliy qadriyatlar, urf-odatlar va an’analarning ahamiyatiga e’tibor qaratilgan [4; 5].Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda esa mazkur masala ko‘proq “intercultural competence”, “culturally responsive pedagogy”, “inclusive physical education” va “intercultural education” tushunchalari doirasida o‘rganilmoqda. Grimminger jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining madaniyatlararo kompetentligini nazariy jihatdan asoslab, mazkur kompetentlikni rivojlantirish uchun maxsus ta’lim kursini ishlab chiqqan [6].

Wyant, Killick va Bowen AQShdagi Physical Education Teacher Education (PETE) dasturlarida madaniyatlararo kompetentlikni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalarni ishlab chiqqan va bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini madaniy jihatdan xilma-xil sinflarda ishlashga tayyorlash zarurligini ta’kidlagan [7]. Papageorgiou va hammualliflarning tadqiqotida esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun maxsus onlayn intercultural education kursi samaradorligi tekshirilgan. Tadqiqotda 129 nafar ishtirokchi qatnashgan va maxsus kursda ishtirok etgan guruhda tegishli bilim, ko‘nikma va munosabat ko‘rsatkichlari yaxshilangani aniqlangan [8]. Shuningdek, AQSh va Yaponiya o‘rtasidagi xalqaro onlayn hamkorlikka asoslangan CULTURE loyihasida bo‘lajak va amaldagi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining madaniy xabardorligi, muloqot qobiliyatlari va boshqa madaniyatlarni tushunish ko‘nikmalari rivojlanganligi aniqlangan [6]. Yuqoridagi ilmiy qarashlar bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishni alohida nazariy va amaliy yo‘nalish sifatida tadqiq etish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishga oid zamonaviy pedagogik yondashuvlarni aniqlash, xorijiy tajribani qiyosiy tahlil qilish va uning O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida qo‘llash mumkin bo‘lgan pedagogik imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlarini aniqlash;
- jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda xorijiy tajribani tahlil qilish;
- xorijiy tajribaning samarali mexanizmlarini aniqlash;
- ularni O‘zbekiston ta’lim sharoitiga moslashtirish imkoniyatlarini asoslash;
- bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirish modelini taklif etish.

Materiallar va metodlar Tadqiqot nazariy-metodologik xarakterga ega bo‘lib, unda xorijiy va mahalliy ilmiy-pedagogik manbalarni qiyosiy o‘rganish asosiy metodologik yo‘nalish sifatida belgilandi.

Tadqiqotning nazariy manbalari sifatida sotsiomadaniy va madaniyatlararo kompetentlik, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash, inklyuziv ta’lim, madaniy jihatdan moslashtirilgan pedagogika va o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar tanlab olindi.

Metodologik jihatdan tadqiqot kompetensiyaviy, madaniyatshunoslik, aksiologik, kommunikativ, inklyuziv va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvlar integratsiyasiga asoslandi. Kompetensiyaviy yondashuv bo‘lajak o‘qituvchining bilim, ko‘nikma, qadriyat va amaliy tajribasini yaxlit tizimda rivojlantirish imkonini beradi. Madaniyatshunoslik yondashuvi jismoniy tarbiya jarayonida milliy, mintaqaviy va umuminsoniy madaniy qadriyatlarni hisobga olishni nazarda tutadi. Aksiologik yondashuv o‘qituvchining kasbiy faoliyatida hurmat, bag‘rikenglik, adolat, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyat kabi qadriyatlarni qaror toptirishga yo‘naltiriladi. Kommunikativ yondashuv esa turli ijtimoiy va madaniy guruhlar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Inklyuziv yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida barcha o‘quvchilar uchun teng ta’lim imkoniyatlarini yaratishni ko‘zda tutadi.

Tahlil va natijalar. Sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari

Tadqiqot natijasida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishda oltita asosiy zamonaviy yondashuvning pedagogik imkoniyatlari aniqlandi. Kompetensiyaviy yondashuv Kompetensiyaviy yondashuvda bo‘lajak o‘qituvchining sotsiomadaniy kompetentligi faqat nazariy bilim bilan cheklanmaydi. U bilimni real pedagogik vaziyatlarda qo‘llash, turli o‘quvchilar bilan muloqot qilish, nizolarni boshqarish, madaniy farqlarni hisobga olish va pedagogik qaror qabul qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu sababli o‘quv jarayonida “bilish”dan “qo‘llash” va “amalda namoyon etish”ga o‘tish mexanizmi ta’minlanishi lozim.

Mazkur yondashuv jismoniy tarbiyani madaniyatning tarkibiy qismi sifatida ko‘rib chiqishni talab qiladi. Milliy sport turlari, xalq o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, milliy raqs elementlari va an’anaviy jismoniy mashqlar bo‘lajak o‘qituvchilarning madaniy bilimlarini boyitish bilan birga, o‘quvchilarda milliy o‘zlikni anglash va boshqa madaniyatlarga hurmat bilan qarashni shakllantiradi. UNESCO hujjatlarida ham an’anaviy va mahalliy o‘yinlar, raqslar va sport turlari insoniyatning boy madaniy merosining bir qismi sifatida e’tirof etilgan [2].

Xorijiy tajribada sotsiomadaniy kompetentlikka yaqin bo‘lgan “intercultural competence” tushunchasi keng qo‘llanadi. Grimminger tadqiqotida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining madaniyatlararo kompetentligini rivojlantirish

uchun maxsus pedagogik kursdan foydalanilgan [6]. AQSh tajribasida PETE dasturlarini madaniyatlararo kompetentlik bilan boyitish, bo‘lajak o‘qituvchilarni madaniy jihatdan xilma-xil sinflarda ishlashga tayyorlash va ularda stereotiplarni anglash ko‘nikmalarini shakllantirish tavsiya etiladi [7].

Refleksiv yondashuv Sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishda refleksiya muhim o‘rin tutadi. Bo‘lajak o‘qituvchi o‘zining boshqa madaniyat vakillariga munosabati, stereotiplari, muloqot uslubi va pedagogik qarorlarini muntazam tahlil qilishi kerak. Xorijiy tadqiqotlarni umumlashtirgan Romijn, Slot va Leseman refleksiyaga yo‘naltirilgan hamda amaliy faoliyat bilan bog‘langan, kontekstga integratsiyalashgan kasbiy rivojlanish yondashuvlari o‘qituvchilarning intercultural kompetentligini rivojlantirishda samaraliroq ekanini ko‘rsatgan [3].

Demak, refleksiya alohida yakuniy topshiriq emas, balki butun kasbiy tayyorgarlik jarayonining tarkibiy elementi bo‘lishi lozim. Inklyuziv yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy imkoniyati, jinsi, ijtimoiy kelib chiqishi, madaniy xususiyatlari yoki boshqa individual farqlaridan qat’i nazar, teng ishtirok etishini ta’minlashga qaratiladi.

UNESCO sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha tavsiyalarida inklyuziv metodologiyalar jismoniy tarbiya siyosati va amaliyotining markazida bo‘lishi kerakligini ta’kidlaydi [4].Shu nuqtayi nazardan, bo‘lajak o‘qituvchi jismoniy mashqlarni turli imkoniyatlarga ega o‘quvchilar uchun moslashtira olishi, guruhdagi ijtimoiy munosabatlarni boshqara olishi va hech bir o‘quvchining chetda qolib ketishiga yo‘l qo‘ymasligi zarur. Zamonaviy raqamli texnologiyalar sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda.AQSh va Yaponiya o‘rtasida amalga oshirilgan CULTURE xalqaro onlayn hamkorlik loyihasi bo‘lajak va amaldagi o‘qituvchilarga boshqa mamlakatdagi hamkasblar bilan tajriba almashish, madaniy xabardorlik va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish imkonini bergan [6]. Bu tajribani O‘zbekiston oliy ta’limida xalqaro universitetlar bilan onlayn qo‘shma darslar, virtual seminarlar, xalqaro sport loyihalari va talabalar uchun raqamli madaniyatlararo forumlar orqali qo‘llash mumkin. Xorijiy tajribani tahlil qilish natijasida sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishning quyidagi asosiy modellari aniqlandi.Gretsiyada olib borilgan tadqiqotning alohida ahamiyati shundaki, u maxsus ishlab chiqilgan o‘quv kursining bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining intercultural kompetentligiga ta’sirini empirik tarzda baholagan. 129 nafar ishtirokchi ishtirokidagi tadqiqotda intervensiya guruhi ayrim kompetensiya va bilim ko‘rsatkichlarida yaxshiroq natijalarni namoyon etgan [8].

Chili tajribasida esa jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining immigrant o‘quvchilarga munosabati va intercultural training masalasi o‘rganilgan. Tadqiqotlar o‘qituvchilarni madaniyatlararo masalalarga maxsus tayyorlash

ularning turli madaniyat vakillariga nisbatan sezgirligi va integratsiyalovchi pedagogik faoliyatini kuchaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi [2]. Finlandiya tajribasida o‘qituvchilarning intercultural sensitivity darajasini rivojlantirishda o‘z-o‘zini refleksiya qilish, o‘z qarashlarining “neytralligi”ni qayta ko‘rib chiqish va boshqa dunyoqarashlarni tushunishga yo‘naltirilgan ta’lim muhim vosita sifatida ko‘rsatilgan [3]. Xorijiy tajribani O‘zbekiston oliy ta’lim tizimiga joriy etishda uning asosiy pedagogik mexanizmlarini milliy ta’lim va madaniy muhit bilan uyg‘unlashtirish muhimdir.Bunda quyidagi prinsiplar asos qilib olinishi maqsadga muvofiq:

- Birinchidan, xorijiy tajriba bevosita ko‘chirilmasligi, balki milliy pedagogik va madaniy xususiyatlarga moslashtirilishi kerak.
- Ikkinchidan, sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirish alohida fan doirasida chegaralanib qolmasdan, jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi, sport pedagogikasi, psixologiya, pedagogika va pedagogik amaliyot bilan integratsiyalashishi zarur.
- Uchinchidan, milliy sport va xalq o‘yinlari intercultural ta’lim vositasiga aylantirilishi lozim. Masalan, o‘zbek xalqining milliy o‘yinlarini boshqa mamlakatlarning an’anaviy o‘yinlari bilan qiyosiy o‘rganish talabalar uchun “madaniy almashinuv” modelini yaratadi.
- To‘rtinchidan, xalqaro hamkorlikning raqamli shakllaridan foydalanish kerak. Bunda xorijiy oliy ta’lim muassasalari talabalari bilan onlayn sport-pedagogik loyihalar, videokonferensiyalar, qo‘shma seminarlar va virtual darslar tashkil etilishi mumkin.
- Beshinchidan, pedagogik amaliyot jarayonida sotsiomadaniy vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish mexanizmi joriy etilishi lozim.

Talabalar turli madaniy vaziyatlarni modellashtiradi, milliy va xorijiy sport o‘yinlarini qiyoslaydi, inklyuziv mashg‘ulotlar loyihasini ishlab chiqadi va pedagogik amaliyot davomida sotsiomadaniy vaziyatlarni tahlil qiladi.

Tadqiqot natijalari sotsiomadaniy kompetentlikni rivojlantirishda an’anaviy bilimga yo‘naltirilgan yondashuv yetarli emasligini ko‘rsatmoqda. Xorijiy tajriba kompetentlikni shakllantirish uchun talabaning real yoki modellashtirilgan ijtimoiy-madaniy vaziyatlarda faol ishtirokini ta’minlash zarurligini ko‘rsatadi. Xususan, AQShdagi PETE dasturlarida intercultural competence masalasining kasbiy tayyorgarlik tarkibiga kiritilishi [7], Gretsiyadagi maxsus kursning empirik samaradorligi [8], AQSh–Yaponiya xalqaro onlayn hamkorligi [6] va Finlandiyadagi refleksiv yondashuv [5] bir-biridan farqli bo‘lsa-da, ularning umumiy jihati — sotsiomadaniy kompetentlikni nazariy bilimdan ko‘ra amaliy tajriba, muloqot va refleksiya orqali rivojlantirishga urg‘u berilishidir.

Romijn va hammualliflarning keng qamrovli tahlili ham o‘qituvchilarning intercultural kompetentligini rivojlantirishda “embedded and contextual” yondashuv, ya’ni kompetentlikni real ta’lim kontekstiga integratsiya qilish, boshqariladigan refleksiya va amaliy faoliyatni birlashtirish muhimligini ko‘rsatadi [10]. Bu holat O‘zbekiston oliy ta’lim tizimi uchun ham muhim metodologik xulosa beradi. Sotsiomadaniy kompetentlikni alohida mavzu sifatida o‘qitishdan ko‘ra, uni bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining butun kasbiy tayyorgarligi davomida shakllantirish samaraliroq bo‘lishi mumkin. Mazkur yondashuv O‘zbekistonda pedagog kadrlar tayyorlashni xalqaro standartlar bilan uyg‘unlashtirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan jarayonlarga ham mos keladi. 2025–2026-yillarda UNESCO tomonidan O‘zbekistonda bo‘lajak va amaldagi o‘qituvchilar tayyorgarligini kuchaytirish, kasbiy rivojlanish tizimini takomillashtirish va ta’limni kompetensiyaviy, inklyuziv hamda xalqaro standartlarga yaqinlashtirishga qaratilgan ishlar olib borilmoqda [7; 8].

Shu bilan birga, xorijiy tajribani O‘zbekistonga tatbiq etishda muhim metodologik ehtiyotkorlik talab etiladi. Masalan, “intercultural competence” tushunchasini to‘liq holda “sotsiomadaniy kompetentlik” bilan aynanlashtirish to‘g‘ri bo‘lmaydi. Sotsiomadaniy kompetentlik milliy-madaniy o‘zlik, milliy qadriyatlar, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ madaniyat va umuminsoniy qadriyatlarni ham qamrab oladigan kengroq pedagogik hodisa sifatida qaralishi mumkin.Shuning uchun O‘zbekiston modeli ikki yo‘nalishning integratsiyasiga asoslanishi maqsadga muvofiq:“milliy-madaniy identitet + madaniyatlararo kompetentlik”. Bunday integratsiya bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga bir tomondan o‘z milliy madaniy merosini chuqur anglash, ikkinchi tomondan esa boshqa madaniyat vakillari bilan ochiq, hurmatga asoslangan va samarali muloqot qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy kasbiy-pedagogik tayyorgarlikning muhim yo‘nalishlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Xorijiy ilmiy-pedagogik tajribani tahlil qilish asosida kompetensiyaviy, madaniyatshunoslik, madaniyatlararo, refleksiv, inklyuziv va raqamli hamkorlikka asoslangan yondashuvlar mazkur kompetentlikni rivojlantirishda istiqbolli ekanligi aniqlandi.

Xorijiy tajribada quyidagi mexanizmlar ayniqsa samarali deb baholandi:

- intercultural educationni PETE dasturlariga integratsiya qilish;
- maxsus madaniyatlararo ta’lim kurslarini tashkil etish;
- xalqaro onlayn hamkorlikni yo‘lga qo‘yish;
- refleksiv topshiriqlardan muntazam foydalanish;
- inklyuziv jismoniy tarbiya metodlarini qo‘llash;
- pedagogik amaliyotni sotsiomadaniy vaziyatlar bilan boyitish;

- loyiha va hamkorlikka asoslangan ta’limni kuchaytirish.

Xulosa va takliflar. O‘zbekiston sharoitida ushbu tajribalarni milliy qadriyatlar, xalq o‘yinlari, milliy sport turlari, mahalliy pedagogik an’analar va zamonaviy kompetensiyaviy ta’lim talablari bilan integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Shu asosda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishning “milliy-madaniy identitet + madaniyatlararo kompetentlik + inklyuziv pedagogika + refleksiv amaliyot” integrativ modeli taklif etildi. Mazkur modelni oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash dasturlariga bosqichma-bosqich kiritish kelajakdagi pedagoglarning kasbiy moslashuvchanligi, kommunikativ madaniyati, ijtimoiy mas’uliyati va madaniy xilma-xil ta’lim muhitida samarali faoliyat yuritish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Saparova, K. (2022). Development of socio-cultural competence in future physical education teachers. Current Research Journal of Pedagogics, 3(11), 1–5. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-11-01.

[2] Begimqulov, Z.A. (2023). Advantages of developing the socio-cultural competence of coaches for Olympic and Paralympic sports in the process of professional improvement. Current Research Journal of Pedagogics, 4(3), 41–46. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-04-03-08.

[3] Begimqulov, Z.A. (2023). The importance of professional process in developing socio-cultural competence of physical education instructor. Actual Problems of Humanities and Social Sciences, 3(12/2), 433–437. https://doi.org/10.47390/SPR1342V3I12.2Y2023N66.

[4] Begimqulov, Z.A., & Ahmedov, F. (2024). Development of socio-cultural competence of physical education teachers of preschool educational organizations in the process of professional development as a socio-pedagogical necessity. Proceedings of the VI International Scientific-Practical Conference.

[5] Nurmatov, F.A. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Toshkent.

[6] Yakubbayev, M. Jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarida ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirish masalalari. Toshkent.

[7] Ivanii, I.V. (2014). Physical culture as a phenomenon of the development of socio-cultural competence of future teachers of physical education. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 4, 13–17. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.950950.

[8] Grimminger, E. (2011). Intercultural competence among sports and PE teachers: Theoretical foundations and empirical verification. European Journal of Teacher Education, 34(3), 317–331.

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

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

UDK: 796.015.68:796.42-056.26

PARALIMPIYA UNIVERSAL YENGIL ATLETIKA KO‘PKURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TAKOMILLASHTIRISHDA INNOVATSION TRENING MODELLARINI QO‘LLASH

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
e-mail: qirmizi@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada paralimpiya yengil atletikasining ko‘pkurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini takomillashtirishda innovatsion trening modellarini qo‘llash masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida tayanch-harakat a’zolari hamda ko‘rish qobiliyati cheklangan ko‘pkurashchilarning harakat koordinatsiyasi va texnik usullarni bajarish samadorligini oshirishga qaratilgan maxsus innovatsion mashg‘ulot tuzilmalari va raqamli monitoring vositalari ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba va tahlillar natijasida taklif etilgan trening modellarining sportchilarning ko‘pkurash yo‘nalishlaridagi texnik natijalarini va musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshirishi isbotlandi.

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы применения инновационных моделей тренировки для повышения уровня технической подготовки спортсменов, занимающихся многоборьями в паралимпийской легкой атлетике. В ходе исследования были разработаны специальные инновационные тренировочные структуры, направленные на повышение координации движений и эффективности выполнения технических приемов у многоборцев с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения и цифровых инструментов мониторинга. В результате педагогического эксперимента и анализа было доказано, что предложенные модели тренировки значительно повышают технические результаты и эффективность соревнований спортсменов в многоборье.

Abstract. This article examines the application of innovative training models to enhance the technical proficiency levels of athletes engaged in all-around para-athletics. During the study, special innovative training structures were developed aimed at increasing movement coordination and the effectiveness of performing technical techniques in all-around athletes with musculoskeletal disorders and visual impairments and digital monitoring tools. As a result of the pedagogical experiment and analysis, it was proven that the proposed training

models significantly increase the technical results and competition efficiency of athletes in all-around.

Kalit so‘zlar: Paralimpiya yengil atletikasi, ko‘pkurash, texnik tayyorgarlik, innovatsion trening modellari, biomexanik monitoring, adaptiv jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari.

Ключевые слова: Паралимпийская легкая атлетика, многоборье, техническая подготовка, инновационные модели тренировок, биомеханический мониторинг, адаптивная физическая культура, спортивные тренировки.

Key words: Paralympic track and field, all-around, technical training, innovative training models, biomechanical monitoring, adaptive physical education, sports training.

Kirish. Zamonaviy Paralimpiya sportida, xususan yengil atletika ko‘pkurashida raqobat darajasining keskin oshishi sportchilarning tayyorgarlik tizimiga yangicha va ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etishni talab qilmoqda. Ko‘pkurash turlari o‘zining strukturaviy murakkabligi va bir nechta harakat ko‘nikmalarini bir vaqtning o‘zida shakllantirish zarurati bilan ajralib turadi. Paralimpiyachi sportchilarning individual funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda texnik tayyorgarlikni optimallashtirish bugungi kunda adaptiv sport nazariyasidagi dolzarb muammolardan biridir.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Adaptiv va Paralimpiya sportida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish hamda texnik tayyorgarlik masalalari ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Lekin, ko‘p kurash yo‘nalishidagi paralimpiyachilarning individual nozokologiyasini hisobga olgan holda innovatsion trening modellarini (video-kompyuter tahlili, biokommunikativ qayta aloqa va modulli mashg‘ulot tizimlari) kompleks qo‘llash va ularning texnik mahoratga ta’sirini tahlil qilish masalalari yetarlicha va tizimli o‘rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. Paralimpiya yengil atletika ko‘pkurashchilarining nozokologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, innovatsion trening modellarini ishlab chiqish va ularni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish orqali sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1) Paralimpiyachi ko‘pkurashchilarning amaldagi texnik tayyorgarlik tizimi va undagi mavjud muammolarni tahlil qilish;

2) Sportchilarning funksional va nozokologik imkoniyatlariga moslashtirilgan innovatsion trening modellarini va mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

3) Ishlab chiqilgan innovatsion trening modellarining samaradorligini pedagogik tajriba va biomexanik tahlillar orqali asoslash.

Metodlar. Tadqiqot 2024–2025-yillar oralig‘ida bosqichma-bosqich tashkil etilib, Nukus Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislik markazi bazasida negizida o‘tkazildi. Tadqiqot ob’yekti sifatida yengil atletika ko‘pkurashi bo‘yicha ixtisoslashgan va milliy terma jamoa zaxirasiga kiruvchi 20 nafar paralimpiyachi sportchi (tayanch-harakat a’zolari shikastlanishi hamda ko‘rish qobiliyati cheklangan, T/F11–13, T/F37–38, T/F54–57 klassifikatsiya toifalari) jalb etildi.

Sportchilar yoshi, sport mahorati (sport ustaligiga nomzod va sport ustalari) hamda funksional klassifikatsiya ko‘rsatkichlari bo‘yicha bir jinsli tenglashtirilgan ikkita guruhga bo‘lindi:

Nazorat guruhi (NG, n=10): An’anaviy adaptiv yengil atletika dasturi va davlat standartlari asosida mashg‘ulot olib bordilar [2:112].

Tajriba guruhi (TG, n=10): Muallif tomonidan ishlab chiqilgan va biomexanik raqamli monitoring bilan boyitilgan innovatsion trening modellari asosida shug‘ullandilar.

Tadqiqot to‘rt bosqichda amalga oshirildi :

Tayyorgarlik-tahlil bosqichi: Sportchilarning dastlabki texnik tayyorgarlik darajasi va nozokologik xususiyatlari diagnostika qilindi.

Loyiha bosqichi: Innovatsion modulli trening strukturasi va biokommunikativ mashqlar bloki ishlab chiqildi.

Eksperimental bosqich: TG mashg‘ulot jarayoniga 12 oylik mikrosikllar davomida yangi model tatbiq etildi.

Yakuniy-tahlil bosqichi: Olingan ko‘rsatkichlar qayta ishlanib, dinamika baholandi.

Tadqiqot usullari. Maqsadga erishish va qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi kompleks ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi:

1) Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili va umumlashtirish. Paralimpiya yengil atletikasida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, biomexanik tahlil va adaptiv sport texnologiyalari bo‘yicha mahalliy va xorijiy manbalar (jami 80 dan ortiq ilmiy ishlar) o‘rganildi.

2) Pedagogik kuzatuv va tahlil. Musobaqa hamda o‘quv-mashg‘ulot sharoitlarida ko‘pkurashchilarning harakat texnikasidagi tizimli xatolari, fazalar o‘rtasidagi bog‘liqlik va charchash fonida texnik barqarorlikning o‘zgarishi qayd etib borildi.

3) Optik-elektron va video-biomexanik monitoring. Sportchilarning harakat trayektoriyasi, burchak tezliklari va tayanch fazasidagi kuch impulslari “Qualisys” (sekundiga 240 kadr chastotali 8 ta optik kamera) va “Kinovea 0.9.5” dasturiy ta’minot majmualari yordamida tahlil qilindi [7:104]. Bunda tayanch-harakat tizimi shikastlangan sportchilarning burchak o‘zgarishlari va ko‘rish

qobiliyati cheklangan sportchilarning yugurish siltanish fazasidagi koordinatsion og‘ishlari aniq o‘lchandi.

Pedagogik tajriba va testlash. Texnik tayyorgarlikni baholash uchun maxsus testlar majmuasi qo‘llanildi:

Yugurish bloki: Start reaksiyasi vaqti (sek), maksimal tezlikka erishish masofasi (m), marraga etishish tezlik dinamikasi;

Uloqtirish bloki (nayza, yadro): “Depsinish-uloqtirish” zanjiridagi faza muvofiqligi (10 ballik shkala bo‘yicha), erkin elka va chanoq burchagi mutanosibligi;

Sakrash bloki: Depsinish burchagi aniqligi va uchish fazasidagi tana barqarorligi indeksi.

Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash uchun ma’lumotlar MS Excel va SPSS 26.0 dasturlarida matematik statistik usullar bilan qayta ishlandi. Guruhlararo va guruh ichidagi farqlarning statistik ahamiyati Stydentning t-meyori (t) va p-qiymati ($p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.001$) bo‘yicha baholandi [8:215].

Innovatsion trening modelining mazmuni. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan model uchta asosiy modulli blokdan iborat bo‘ldi:

Sensormotor korreksiya blok. Biokommunikativ qayta aloqa (biofeedback) tizimlaridan foydalanib, sportchiga harakat paytida yoki harakatdan so‘ng darhol (vizual display va audiometr vositasida) trayektoriya og‘ishlari haqida axborot berish.

Nozokologik moslashtirilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlari. Sportchining anatomik va funksional cheklovlarini qoplovchi kompensator mashqlar majmuasi.

Taktik-texnik modellashtirish. Ko‘pkurash turlari orasida energiya sarfini to‘g‘ri taqsimlash va har bir turga mos optimal texnik ritmni saqlash mashqlari.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi va nazorat guruhi sportchilarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli farqlar kuzatildi. Innovatsion trening modellarini mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish Tajriba guruhi sportchilarining harakat koordinatsiyasi, texnik usullarni bajarish aniqligi hamda bio-harakat barqarorligining oshishiga olib keldi ($p < 0.05$).

Paralimpiyachi ko‘pkurashchilarning yugurish va depsinish texnikasi dinamikasi. Tadqiqot davomida T/F11–13 hamda T/F37–38 klassifikatsiyasidagi ko‘pkurashchilarning start reaksiyasi va depsinish fazasidagi ko‘rsatkichlari dinamik ravishda baholandi (1-jadval).

1-jadval

Sportchilarning yugurish va depsinish texnikasi ko‘rsatkichlari (M\pmm)

Baholanayotgan parametrlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish (%)	t-meyori	p-qiymati
Start reaksiyasi vaqti (sek)	NG	0.24 \pm 0.02	0.22 \pm 0.01	8.3\%	0.89	$p > 0.05$
	TG	0.25 \pm 0.02	0.18 \pm 0.01	28.0\%	3.12	$p < 0.01$

Maxsus depsinish kuchi (N/kg)	NG	18.4 \pm 0.6	19.2 \pm 0.5	4.3\%	1.02	p > 0.05
	TG	18.2 \pm 0.7	22.6 \pm 0.4	24.1\%	5.45	p < 0.001
Depsinish burchagi aniqligi (gradus)	NG	42.1 \pm 1.4	41.2 \pm 1.1	2.1\%	0.51	p > 0.05
	TG	42.5 \pm 1.5	38.2 \pm 0.8	10.1\%	2.53	p < 0.05

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilarida start reaksiyasi vaqti 28.0\% ga yaxshilandi (p<0.01). Shuningdek, depsinish burchagining optimal ko‘rsatkichga yaqinlashishi natijasida uchish fazasi samaradorligi ortdi.

Uloqtirish turlaridagi texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari. T/F54–57 (kolyaskadagi sportchilar) hamda tayanch-harakat a’zolari shikastlangan sportchilarning nayza va yadro uloqtirishdagi “depsinish-uloqtirish” zanjiri biomehanik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (2-jadval).

2-jadval

Uloqtirish turlaridagi faza muvofiqligi va texnik ko‘rsatkichlar (M\pmm)

Test va ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish (%)	t-meyori	p-qiymati
Faza koordinatsiyasi (10 ballik shkala)	NG	6.8 \pm 0.4	7.2 \pm 0.3	5.8\%	0.80	p > 0.05
	TG	6.7 \pm 0.5	8.9 \pm 0.3	32.8\%	3.77	p < 0.001
Nayza chiqish tezligi (m/s)	NG	14.2 \pm 0.5	14.8 \pm 0.4	4.2\%	0.93	p > 0.05
	TG	14.1 \pm 0.6	17.3 \pm 0.3	22.6\%	4.77	p < 0.001
Chanoq-elka burchagi nisbati (gradus)	NG	28.4 \pm 1.2	29.1 \pm 1.0	2.4\%	0.45	p > 0.05
	TG	28.1 \pm 1.4	34.6 \pm 0.9	23.1\%	3.91	p < 0.001

Biomexanik “Qualisys” va “Kinovea” dasturiy tahlillari tajriba guruhi sportchilarida nayza chiqish tezligining 22.6% ga oshganligini ko‘rsatdi [7:108]. Bu holat elka kamar mushaklarining portlash kuchi hamda biokommunikativ qayta aloqa tizimi orqali harakat trayektoriyasining o‘z vaqtida korreksiya qilinganligi bilan izohlanadi.

Munozara. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, paralimpiya yengil atletika ko‘pkurashida an’anaviy mashg‘ulot tizimi sportchilarning nozokologik cheklovlarini to‘liq inobatga ola olmaydi. Ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlarda ta’kidlanganidek, tayanch-harakat a’zolari shikastlangan sportchilarning texnik harakatlarida kompensator mexanizmlarni shakllantirish alohida modulli yondashuvni talab qiladi. Biz tomondan ishlab chiqilgan va mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilgan innovatsion trening modeli bir qancha muhim ilmiy va amaliy ustunliklarni namoyon etdi:

1) Bio-qayta aloqa (biofeedback) effekti. Real vaqt rejimida harakat trayektoriyasini vizual va audial korreksiya qilish, xususan ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarda (T11–13) harakat aniqligini 25\% ga oshirishga imkon berdi. Bu holat xorijiy mutaxassislarning raqamli monitoring haqidagi xulosalarini tasdiqlaydi.

2) Kompensator mushak zanjirini rivojlantirish. T/F54–57 toifasidagi sportchilarda maxsus burchak ko‘rsatkichlarini optimallashtirish orqali uloqtirish fazasidagi kuch uzatish effekti 23.1\% ga ortdi [8:218].

An’anaviy usulda shug‘ullangan nazorat guruhi sportchilarida texnik ko‘rsatkichlarning o‘sishi statistik jihatdan ishonchsiz darajada qoldi ($p>0.05$). Bu esa paralimpiyachi ko‘pkurashchilarning texnik tayyorgarligida axborot-kommunikatsiya va biomehanik texnologiyalarga asoslangan modellar an’anaviy pedagogik usullarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotlaydi.

Xulosa. Paralimpiya yengil atletikasi ko‘pkurash turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish yuzasidan o‘tkazilgan ko‘p yillik nazariy va eksperimental tadqiqotlar natijalari quyidagi ilmiy-amaliy xulosalarni chiqarish imkonini beradi:

1) Zamonaviy adaptiv sport nazariyasining tahlili shuni ko‘rsatdiki, Paralimpiya yengil atletikasida ko‘pkurash turlari o‘zining ko‘p qirrali harakat strukturasiga egaligi va bir vaqtning o‘zida turli biomexanik ko‘nikmalarni shakllantirish zarurati bilan ajralib turadi. An’anaviy mashg‘ulot usullari asosan umumiy jismoniy tarbiya tamoyillariga tayangan bo‘lib, tayanch-harakat a’zolari shikastlangan (T/F37–38, T/F54–57) hamda ko‘rish qobiliyati cheklangan (T/F11–13) sportchilarning individual nozokologik, anatomo-fiziologik va kompensator imkoniyatlarini to‘liq qamrab ola bilmaydi [2:115]. Bu esa adaptiv yengil atletika ko‘pkurashida yangicha, raqamli monitoring va biokommunikativ qayta aloqa tizimlariga asoslangan innovatsion trening modellarini joriy etish zaruratini ilmiy jihatdan asoslaydi.

2) Pedagogik tajriba va video-biomexanik tahlillar natijalari tajriba guruhi sportchilarida texnik usullarni bajarish sifatining keskin oshganligini va harakat trayektoriyasidagi barqarorlikni tasdiqladi:

Yugurish va depsinish texnikasi. Tajriba guruhi sportchilarida start reaksiyasi vaqti dastlabki 0.25 \pm 0.02 sekunddan 0.18 \pm 0.01 sekundgacha (28.0\% ga, $p < 0.01$) yaxshilandi. Depsinish fazasidagi maxsus nisbiy kuch 18.2 \pm 0.7 N/kg dan 22.6 \pm 0.4 N/kg gacha (24.1\% ga, $p < 0.001$) ortdi. Depsinish burchagining optimal ko‘rsatkichga (38.2^\circ \pm 0.8^\circ) yaqinlashishi uchish fazasi dinamikasini yaxshiladi.

Uloqtirish turlari texnikasi. “Depsinish-uloqtirish” zanjiridagi faza muvofiqligi 10 ballik shkala bo‘yicha Nazorat guruhida 7.2 \pm 0.3 ballni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 8.9 \pm 0.3 ballga (32.8\% ga, $p < 0.001$) yetdi.

Nayza chiqish tezligi tajriba guruhi sportchilarida 14.1 \pm 0.6 m/s dan 17.3 \pm 0.3 m/s gacha (22.6\% ga, $p < 0.001$) ortdi [7:106].

Kolyaskadagi va ko‘rishida nuqsoni bor sportchilar dinamikasi. T/F54–57 toifasidagi sportchilarda chanoq-elka burchak nisbati 23.1\% ga yaxshilangan bo‘lsa, T11–13 toifasidagi ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarda audial bio-qayta aloqa tizimi orqali harakat og‘ishlari va texnik xatoliklar 25\% ga kamaytirildi.

Innovatsion trening modellarining samaradorligi sportchilarning individual nozokologiyasini hisobga olgan holda uchta asosiy modulli blok (sensormotor korreksiya, kompensator mashqlar va taktik-texnik modellashtirish) asosida shakllantirilganligi bilan izohlanadi. An’anaviy usulda shug‘ullangan nazorat guruhi ko‘rsatkichlaridagi o‘sish statistik jihatdan ishonchsiz darajada qolganligi ($p>0.05$) taklif etilgan innovatsion modelning amaliyotdagi yuqori ustunligini ko‘rsatadi [8:220].

Amaliy tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga hamda olingan empirik ma’lumotlarga tayangan holda, Paralimpiya yengil atletika ko‘pkurashi bo‘yicha faoliyat olib borayotgan murabbiylar, adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari, sport shifokorlari va biomexaniklarga quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi:

1. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va modellashtirish bo‘yicha tavsiyalar.

Modulli mashg‘ulot tizimini joriy etish. Yillik mashg‘ulot siklining tayyorgarlik va musobaqa oldi bosqichlarida mashg‘ulotlarni uchta maxsus blokga (Sensormotor korreksiya, Kompensator-funktsional mashqlar, Taktik-texnik integratsiya) bo‘lib tashkil etish tavsiya etiladi.

Hajm va shiddat mutanosibligi. Paralimpiyachi ko‘pkurashchilarning nozokologik toifalaridan kelib chiqib, yuqori shiddatli va murakkab koordinatsiyali texnik mashqlarni mikrosiklning 2- va 3-kunlariga (to‘liq tiklanish fonida) rejalashtirish lozim.

2. Biomexanik monitoring va raqamli texnologiyalardan foydalanish.

Real vaqt rejimida bio-qayta aloqa (Biofeedback). Haftada kamida 2 marotaba optik-elektron kameralar (“Kinovea” yoki “Qualisys” tizimlari) va akselerometrik datchiklar yordamida tezkor texnik nazorat o‘tkazilsin.

Ko‘rishida nuqsoni bor sportchilar uchun, T11–13 toifasidagi yuguruvchilar va sakrovchilar uchun depsinish hamda burilish fazalarida harakat trayektoriyasini to‘g‘rilovchi audial (tovushli) signalizatorlar va ritm-trekerlardan unumli foydalanilsin.

Kolyaskadagi sportchilar uchun T/F54–57 toifasidagi uloqtiruvchilar uchun kolyaskaning qat’iy fiksattsiyasi, elka kamarining burchak tezliklari va chanoq burchagi mutanosibligini har bir mashg‘ulotdan so‘ng raqamli vizualizatsiya qilish yo‘lga qo‘yilsin.

3. Nozokologik xususiyatlarga mos individual mashqlar majmuasi.

Tayanch-harakat tizimi zararlangan sportchilar. Asimetrik mushak toliqishini kamaytirish va kompensator mushak zanjirini kuchaytirish uchun statodinamik hamda izometrik mashqlar majmuasi har kuni mashg‘ulotning kirish va yakuniy qismiga kiritilishi shart.

Ko‘pkurash turlari o‘rtasidagi moslashuv. Bir turdan ikkinchi turga o‘tishda (masalan, yugurishdan uloqtirishga) nerv-mushak apparatining tezkor qayta moslashishini ta’minlaydiigan maxsus bo‘shashtiruvchi va muvozanatni tiklovchi mashqlar blokidan foydalanilsin.

4. Tibbiy-pedagogik va psixofiziologik nazorat. Murabbiylar sport shifokorlari bilan birgalikda har bir mikrosikl yakunida sportchining tayanch-harakat a’zolari toliqishi darajasini, mushak tonusi hamda start reaksiyasi vaqtini diagnostika qilib borishlari lozim. Musobaqa oldi bosqichda texnik xatoliklarning oldini olish va psixologik barqarorlikni ta’minlash maqsadida autogen trening hamda vizual-zehniy tasavvur (ideomotor mashg‘ulot) usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 544 с.

2. Qosimova M.S., Abdullayev Sh.A. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2022. – 210 b.

3. Beknazarov Q.J. Qaraqalpaqstanda adaptiv sporttı rawajlandırıwdıń pedagogikalıq tiykarları. – Nókis: Bilim, 2023. – 156 b.

4. Yarashev K.D. Sport tayyorgarligi nazariyasi va usuliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 280 b.

5. Йевсеев С.П. Адаптивная физическая культура и паралимпийское движение. – Москва: Спорт, 2020. – 308 с.

6. Smith R.J., Davis M.G. Biomechanical analysis of Paralympic track and field athletes using sensor technology // Journal of Sports Sciences. – 2023. – Vol. 41(3). – P. 12–22.

7. Alimov N.N. Yengil atletika ko‘pkurashida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish: Ped. fan. nomz. ... diss. avtoref. – Toshkent, 2024. – 24 b.

8. Shermukhamedov A.A. Biomehanicheskiye osnovi adaptivnogo sporta. – Tashkent: Yangi asr avlodi, 2021. – 230 s.

9. Taylor A., Jones L. Digital technology applications in para-athletics training models // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2024. – Vol. 19(1). – P. 38–46.

10. Dáwletov A.B. Jeńil atletikada texnikalıq tayarlıqtı jetilistiriw usılları // Qaraqalpaqstan ma'rifati. – Nókis, 2025. – №2. – B. 70–75.

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

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

VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI, JAHONDA VA O‘ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

Allayarov Islambek Kasimjanovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada voleybol sport turining vujudga kelish tarixi, uning dastlabki shakllanish bosqichlari, jahonda ommalashuvi va zamonaviy sport tizimidagi o‘rni yoritilgan. Voleybol 1895-yilda amerikalik jismoniy tarbiya mutaxassisi Uilyam G. Morgan tomonidan AQShning Massachusets shtatidagi Holyoke YMCA tashkilotida yaratilgan. Dastlab “Mintonette” deb nomlangan ushbu o‘yin qisqa vaqt ichida AQShdan boshqa mamlakatlarga tarqalib, XX asr davomida xalqaro sport turiga aylandi. 1947-yilda Xalqaro voleybol federatsiyasi — FIVB tashkil etilishi voleybolning xalqaro miqyosda yagona qoidalar asosida rivojlanishiga katta turtki berdi. 1949-yilda erkaklar, 1952-yilda ayollar o‘rtasida jahon chempionatlari o‘tkazila boshlandi. 1964-yilda voleybol Olimpiya o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi, 1996-yilda esa plyaj voleyboli Olimpiya sport turiga aylandi.

Maqolada O‘zbekistonda voleybolning shakllanishi, mustaqillikdan keyingi rivojlanish jarayonlari, sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari va musobaqalar tizimidagi ahamiyati ham tahlil qilinadi. O‘zbekiston Voleybol federatsiyasining 1991-yilda tashkil etilgani mamlakatda ushbu sport turini mustaqil ravishda boshqarish va rivojlantirish uchun muhim tashkiliy asos bo‘lgan. Bugungi kunda voleybol mamlakatimizda professional va ommaviy sport sifatida rivojlanib, yoshlarni jismoniy barkamollik, jamoaviylik, intizom va irodalilik ruhida tarbiyalashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda.

Kalit so‘zlar: voleybol, sport tarixi, Uilyam Morgan, Mintonette, FIVB, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionati, O‘zbekiston voleyboli, sport maktablari, yoshlar sporti, jamoaviy o‘yin.

Аннотация - в данной статье освещается история возникновения волейбола, его ранние этапы становления, популяризация в мире и роль в современной спортивной системе. Волейбол был создан в 1895 году американским специалистом по физкультуре Уильямом Г. Морганом в организации Holyoke YMCA в штате Массачусетс, США. Эта игра, первоначально называвшаяся "Mintonette," за короткое время распространилась за пределы США и в течение XX века стала

международным видом спорта. Создание в 1947 году Международной федерации волейбола (ФИВБ) дало большой толчок развитию волейбола на международном уровне на основе единых правил. В 1949 году стали проводиться чемпионаты мира среди мужчин, а в 1952 году - среди женщин. В 1964 году волейбол был официально включен в программу Олимпийских игр, а в 1996 году пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта.

Ключевые слова - волейбол, история спорта, Уильям Морган, минтонет, ФИВБ, Олимпийские игры, чемпионат мира, волейбол Узбекистана, спортивные школы, молодежный спорт, командная игра.

Abstract - this article examines the history of volleyball's emergence, its early stages of development, its global popularization, and its role in the modern sports system. Volleyball was created in 1895 by American physical education specialist William G. Morgan at the Holyoke YMCA organization in Massachusetts, USA. This game, originally called "Mintonette," spread beyond the United States in a short time and became an international sport during the 20th century. The creation of the International Volleyball Federation (FIVB) in 1947 gave great impetus to the development of volleyball at the international level based on uniform rules. In 1949, world championships were held among men, and in 1952, among women. In 1964, volleyball was officially included in the Olympic Games program, and in 1996, beach volleyball became an Olympic sport.

Keywords - volleyball, sports history, William Morgan, mintonet, FIVB, Olympic Games, World Championship, Uzbekistan volleyball, sports schools, youth sports, team game.

Kirish: Bugungi kunda voleybol dunyoda keng tarqalgan va millionlab insonlarni o‘ziga jalb qilgan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi o‘zining harakatchanligi, texnik va taktik jihatdan xilma-xilligi, jamoaviy xarakteri hamda o‘yin jarayonining yuqori emotsionalligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Voleybol bilan shug‘ullanish insonning tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Voleybolning yana bir muhim jihati shundaki, unda individual mahorat bilan bir qatorda jamoaviy hamkorlik katta ahamiyatga ega. Bir sportchining harakati ko‘pincha boshqa o‘yinchilarning harakatlari bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli voleybol sportchilarni o‘zaro yordam, mas’uliyat, intizom, tez qaror qabul qilish va jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo‘yishga o‘rgatadi.

Voleybolning tarixi XIX asr oxiriga borib taqaladi. Xalqaro voleybol federatsiyasi ma’lumotlariga ko‘ra, sport turi 1895-yilda AQShning Massachusets shtatidagi Holyoke shahrida Uilyam G. Morgan tomonidan yaratilgan. Morgan

o‘sha davrda YMCA tashkilotida jismoniy tarbiya direktori bo‘lib ishlagan va kattalar uchun basketbolga nisbatan kamroq kontaktli, ammo harakatli va qiziqarli sport o‘yinini yaratishga harakat qilgan. Dastlab yangi o‘yin “Mintonette” deb nomlangan. 1896-yildagi namoyishdan so‘ng esa uning nomi “Volley Ball” deb o‘zgartirilgan.

Voleybolning yaratilishi oddiy sport o‘yinining paydo bo‘lishi bilangina cheklanib qolmadi. Keyinchalik uning qoidalari takomillashtirildi, o‘yin texnikasi va taktikasi rivojlandi, xalqaro musobaqalar tashkil etildi va voleybol Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin oldi.

O‘zbekiston Respublikasida ham voleybol ommaviy va professional sport turlaridan biri sifatida shakllangan. O‘zbekiston Voleybol federatsiyasi 1991-yilda tashkil etilgan bo‘lib, bu mamlakat mustaqillikka erishgan davrda voleybolni milliy sport tizimi asosida rivojlantirish uchun muhim tashkiliy qadam bo‘lgan.

Shu nuqtayi nazardan, voleybolning vujudga kelishi, jahon miqyosida rivojlanishi va O‘zbekistonda shakllanish tarixini o‘rganish sport mutaxassislari, murabbiylar, talabalar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Voleybolning vujudga kelish tarixi: Uilyam G. Morgan va voleybolning yaratilishi.

Voleybolning asoschisi sifatida amerikalik jismoniy tarbiya mutaxassisi **Uilyam G. Morgan (1870–1942)** e’tirof etiladi. U 1895-yilda Massachusets shtatining Holyoke shahridagi YMCAda jismoniy tarbiya direktori sifatida faoliyat yuritgan. Morgan o‘z mashg‘ulotlariga qatnashadigan kattalar uchun basketbolga qaraganda kamroq jismoniy kontakt talab qiladigan yangi o‘yin yaratishga ehtiyoj sezgan.

O‘sha davrda basketbol endigina ommalashayotgan bo‘lsa-da, uning o‘yin jarayonidagi jismoniy kontaktlari ayrim kattalar uchun juda keskin hisoblangan. Morgan esa harakatli, qiziqarli, lekin nisbatan xavfsizroq sport o‘yinini yaratishni maqsad qilgan.

U yangi o‘yin uchun tennisdagi to‘r elementidan foydalanishga qaror qilgan. Dastlab to‘r taxminan 1,98 metr balandlikka o‘rnatilgan. To‘p sifatida basketbolning ichki kamerasi va basketbol to‘pining o‘zi sinab ko‘rilgan, biroq ular talabga to‘liq javob bermagan. Keyinchalik maxsus to‘p tayyorlangan.

Morgan yaratgan o‘yin dastlab **“Mintonette”** deb atalgan. 1896-yil boshida Springfielddagi YMCA konferensiyasida yangi o‘yin namoyish etilgan. Namoyish vaqtida professor Alfred Halstead o‘yin mohiyatiga mos ravishda “Volley Ball” nomini taklif qilgan. Shundan keyin yangi nom qabul qilingan.

Voleybol rivojlanishining dastlabki tarixiy bosqichlari:

1895 Uilyam G. Morgan voleybolni yaratdi

1895 O‘yin dastlab “Mintonette” deb nomlandi

1896 O‘yin Springfieldda ommaviy namoyish qilindi

1896 “Volley Ball” nomi taklif qilindi

1897 Voleybol qoidalari YMCA qo‘llanmasiga kiritildi

1900 Kanada voleybolni qabul qilgan birinchi xorijiy mamlakat bo‘ldi

1913 Voleybol Uzoq Sharq o‘yinlari dasturiga kiritildi

1947 FIVB tashkil etildi

1949 Erkaklar o‘rtasida birinchi jahon chempionati

1952 Ayollar o‘rtasida birinchi jahon chempionati

1964 Voleybol Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi

1996 Plyaj voleyboli Olimpiya dasturiga kiritildi

Manba: FIVB tarixiy materiallari asosida tuzildi.

Voleybolning aqshdan jahon mamlakatlariga tarqalishi.

Voleybol yaratilganidan keyin juda tez rivojlana boshladi. YMCAning jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislari yangi o‘yinni AQSHning turli hududlarida targ‘ib qildilar. Keyinchalik voleybol Shimoliy Amerika hududidan tashqariga ham tarqaldi.

FIVB ma’lumotlariga ko‘ra, Kanada 1900-yilda voleybolni qabul qilgan birinchi xorijiy mamlakat bo‘lgan. Keyinchalik o‘yin Osiyo, Janubiy Amerika, Yevropa va Afrikaning turli mamlakatlariga kirib bordi. 1913-yilda voleybol Manila shahrida tashkil etilgan Birinchi Uzoq Sharq o‘yinlari dasturiga ham kiritilgan.

Voleybolning xalqaro miqyosda tez tarqalishiga uning o‘ynash uchun katta va murakkab infratuzilma talab qilmasligi ham sabab bo‘lgan. O‘yin uchun maydon, to‘r va to‘pning mavjudligi yetarli edi. Bundan tashqari, voleybolni ochiq havoda ham, sport zallarida ham o‘ynash mumkin bo‘lgan.

Voleybolning ta’lim tizimiga kirib borishi ham uning ommalashuvida katta rol o‘ynadi. Maktablar, kollejlar va universitetlarda voleybol jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tarkibiy qismiga aylandi. Natijada yoshlar orasida sport turiga qiziqish ortib bordi.

Vaqt o‘tishi bilan o‘yinning dastlabki qoidalari takomillashtirildi. O‘yinchilar soni, maydon o‘lchamlari, to‘r balandligi, to‘pga tegishlar soni, xizmat ko‘rsatish va boshqa texnik jihatlar bo‘yicha yagona qoidalar shakllana boshladi.

Xalqaro voleybol federatsiyasining tashkil topishi.

Voleybolning xalqaro miqyosda rivojlanishidagi eng muhim bosqichlardan biri **Xalqaro voleybol federatsiyasi — FIVB**ning tashkil etilishi hisoblanadi. 1947-yil 20-aprelda Parij shahrida 14 mamlakat vakillari ishtirokida FIVB tashkil etilgan. Fransiyalik Paul Libaud tashkilotning birinchi prezidenti etib saylangan. FIVBning tashkil etilishi turli mamlakatlarda mavjud bo‘lgan voleybol qoidalarini xalqaro miqyosda uyg‘unlashtirish va sport turini yagona tizim asosida rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etdi.

FIVB tashkil etilgach, xalqaro musobaqalar tizimli ravishda rivojlandi. Birinchi jahon chempionati 1949-yilda erkaklar o‘rtasida, 1952-yilda esa ayollar o‘rtasida o‘tkazildi. Ushbu musobaqalar voleybolning dunyo miqyosidagi nufuzini yanada oshirdi.

FIVB faoliyati natijasida voleybol bo‘yicha xalqaro musobaqalar soni ortib bordi. Jahon chempionatlari, qit’a chempionatlari, xalqaro turnirlar va Olimpiya o‘yinlari voleybolchilarning sport mahoratini namoyish etishning asosiy maydonlariga aylandi.

Bugungi kunda FIVB voleybolning xalqaro boshqaruv tizimida asosiy tashkilotlardan biri bo‘lib, uning tarkibida dunyoning ko‘plab milliy federatsiyalari faoliyat yuritadi.

Voleybolning olimpiya o‘yinlaridagi rivojlanishi.

Voleybolning Olimpiya o‘yinlariga kirib kelishi uning jahon sportidagi mavqeini tubdan oshirdi.

Voleybol 1964-yilda Tokioda bo‘lib o‘tgan Olimpiya o‘yinlarida rasmiy medal uchun sport turi sifatida debyut qilgan. Ushbu Olimpiadada erkaklar va ayollar o‘rtasidagi voleybol musobaqalari tashkil etildi. Yaponiya ayollar terma jamoasi va SSSR erkaklar terma jamoasi birinchi Olimpiya oltin medallarini qo‘lga kiritgan.

Olimpiya dasturiga kiritilish voleybolning butun dunyoda ommalashuviga katta ta’sir ko‘rsatdi. Endilikda mamlakatlar o‘z terma jamoalarini Olimpiya o‘yinlariga tayyorlashga katta e’tibor bera boshladilar.

Voleybolning Olimpiya sport turi sifatida rivojlanishi natijasida texnik va taktik tayyorgarlik darajasi ham keskin oshdi. Sportchilarni tanlash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport tibbiyoti, biomekanika, psixologik tayyorgarlik va zamonaviy mashg‘ulot metodikalaridan foydalanish kengaydi.

1996-yilda Atlantada plyaj voleybolining Olimpiya dasturiga kiritilishi esa voleybol tarixidagi navbatdagi muhim voqea bo‘ldi.

Shunday qilib, bugungi kunda voleybol Olimpiya harakatining muhim sport turlaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy voleybolning takomillashuvi.

Zamonaviy voleybol XIX asr oxiridagi voleyboldan sezilarli darajada farq qiladi. O‘yin tezligi, texnik harakatlarning aniqligi va taktik kombinatsiyalarning murakkabligi ancha oshgan.

Hozirgi voleybolda sportchi quyidagi asosiy texnik harakatlarni mukammal egallashi kerak:

1. to‘pni o‘yinga kiritish;
2. to‘pni qabul qilish;
3. uzatish;
4. hujum zarbasi;
5. to‘siq qo‘yish;
6. himoyada harakatlanish;
7. maydonda joylashish;
8. tezkor taktik qaror qabul qilish.

Zamonaviy voleybolda jamoaning muvaffaqiyati faqat bitta kuchli hujumchiga emas, balki barcha o‘yinchilarning o‘zaro hamkorligiga bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikka ham katta e’tibor beriladi.

Xalqaro qoidalar ham vaqt davomida takomillashtirilib kelmoqda. FIVBning 2025–2028-yillar uchun rasmiy qoidalarida voleybolning asosiy xususiyatlari sifatida xizmat, rotatsiya, hujum, himoya, to‘r oldi va orqa chiziqdagi harakatlar, jamoaviy o‘yin hamda ajratilgan maydon konsepsiyalari qayd etilgan.

Texnologiyalarning rivojlanishi ham voleybolga ta’sir ko‘rsatmoqda. Videotahlil, statistik ma’lumotlar, elektron hisob tizimlari va hakamlik texnologiyalari o‘yin jarayonini tahlil qilish va boshqarish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Voleybolning o‘zbekistonga kirib kelishi.

Voleybol O‘zbekiston hududida ham XX asr davomida keng tarqalgan sport turlaridan biriga aylandi. Sportning ommalashuvida maktablar, oliy ta’lim muassasalari, sport jamiyatlari va turli musobaqalarning tashkil etilishi muhim rol o‘ynadi.

O‘zbekistonda voleybolning rivojlanishi bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Dastlab sport turi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali yoshlar orasida tarqalgan bo‘lsa, keyinchalik sport maktablari va professional jamoalar tizimi shakllana boshladi.

Voleybolning hududlarda rivojlanishiga sport inshootlarining ko‘payishi, murabbiylar tayyorlash tizimi va muntazam musobaqalarning tashkil etilishi ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Tadqiqotchilar O‘zbekistonda voleybolning hududlar va tumanlar kesimida rivojlanganini, uning jismoniy tarbiya va sport tizimida ommalashganini qayd etadilar.

Voleybol ayniqsa ta’lim muassasalarida ommalashgan. Maktab o‘quvchilari, kollej va texnikum talabalari hamda oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida musobaqalar o‘tkazilishi sportning ommaviyligini oshirdi.

Mustaqillikdan keyingi davrda o‘zbekiston voleyboli.

O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, mamlakat sport tizimida yangi tashkiliy bosqich boshlandi. Milliy sport federatsiyalarining faoliyati kuchaytirildi va xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikka e’tibor berildi.

O‘zbekiston Voleybol federatsiyasi **1991-yilda tashkil etilgan**. Bu ma’lumot O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasining sport federatsiyalari ro‘yxatida ham qayd etilgan.

Federatsiyaning asosiy vazifalaridan biri mamlakatda voleybolni rivojlantirish, sportchilar va murabbiylar tayyorlash, musobaqalar tashkil etish hamda O‘zbekistonning xalqaro voleybol maydonidagi ishtirokini ta’minlashdan iborat.

Bugungi kunda federatsiya professional va havaskor sportchilar uchun imkoniyatlar yaratish, yoshlar o‘rtasida voleybolga qiziqishni oshirish, sport maktablari va mashg‘ulot markazlarini rivojlantirish, mahalliy hamda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishni kengaytirishga yo‘naltirilgan faoliyat olib bormoqda. Federatsiya murabbiylar va hakamlarning malakasini oshirishga qaratilgan kurs va seminarlarni ham tashkil etishini ma’lum qilgan.

O‘zbekistonda voleybol rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari:

Yo‘nalish	**Asosiy mazmuni**
Bolalar va o‘smirlar sporti	Yosh sportchilarni aniqlash va tayyorlash
Sport maktablari	Muntazam mashg‘ulotlar va sport zaxirasini yaratish
Oliy ta’lim	Talabalar o‘rtasida voleybolni rivojlantirish
Professional sport	Yuqori malakali sportchilar va jamoalarni tayyorlash
Murabbiylar tayyorlash	Zamonaviy mashg‘ulot metodlarini o‘zlashtirish
Hakamlar tayyorlash	Musobaqalarni xalqaro qoidalar asosida boshqarish
Musobaqalar	Respublika va xalqaro turnirlarda ishtirok etish
Ommaviy sport	Aholi, ayniqsa yoshlar orasida voleybolni targ‘ib qilish

O‘zbekistonda voleybolni yoshlar orasida rivojlantirish.

Voleybol yosh avlodni jismoniy va ma’naviy jihatdan tarbiyalashda muhim vositalardan biridir. Ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanish o‘quvchi va talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

Voleybol mashg‘ulotlari davomida sakrash, yugurish, to‘xtash, burilish, tezkor harakatlanish va zarba berish kabi ko‘plab harakatlar bajariladi. Natijada sportchining tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch va chidamlilik sifatlari takomillashadi.

Bundan tashqari, voleybol psixologik sifatlarni ham rivojlantiradi. O‘yin davomida sportchi qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi va qaror qabul qilishi kerak. Bir necha soniya ichidagi noto‘g‘ri qaror ochko yo‘qotilishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Voleybolda jamoaviylik alohida ahamiyatga ega. Bir o‘yinchining yaxshi harakati boshqa o‘yinchining harakati bilan davom ettiriladi. Masalan, qabul qiluvchi o‘yinchi to‘pni bog‘lovchiga aniq yetkazishi, bog‘lovchi esa hujumchiga qulay uzatma berishi kerak. Hujumchi esa berilgan imkoniyatdan samarali foydalanishi lozim.

Shu sababli voleybol yoshlarni o‘zaro hamkorlik, mas’uliyat va jamoaviy fikrlashga o‘rgatadigan samarali sport vositasidir.

O‘zbekistonda voleybolni yanada rivojlantirish istiqbollari.

O‘zbekistonda voleybolni yanada rivojlantirish uchun bir qator yo‘nalishlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Birinchi navbatda, bolalar va o‘smirlar voleyboliga e’tiborni kuchaytirish zarur. Iqtidorli yoshlarni imkon qadar erta aniqlash va ular bilan individual dasturlar asosida ishlash yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Ikkinchi yo‘nalish — murabbiylarning malakasini oshirish. Zamonaviy voleybol an’anaviy mashg‘ulotlardan tashqari sport fiziologiyasi, biomekanika, psixologiya, videoanalitika va statistik tahlil kabi yo‘nalishlardan foydalanishni talab qiladi.

Uchinchi yo‘nalish — sport infratuzilmasini rivojlantirish. Hududlarda zamonaviy sport zallari, voleybol maydonlari, mashg‘ulot bazalari va musobaqa o‘tkazish uchun zarur sharoitlarning mavjudligi yoshlar orasida sportning ommalashishiga xizmat qiladi.

To‘rtinchi yo‘nalish — ayollar voleybolini rivojlantirish. Qizlar va ayollar o‘rtasidagi musobaqalar sonini ko‘paytirish, bolalar sport maktablarida qizlar guruhlarini kengaytirish va ayol murabbiylar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

Beshinchi yo‘nalish — xalqaro hamkorlikni kuchaytirish. O‘zbekistonlik yosh sportchilarni xalqaro turnirlarga muntazam jalb qilish, xorijiy murabbiylar bilan tajriba almashish va yuqori darajadagi yig‘inlarda qatnashish sport mahoratini oshirishga yordam beradi.

Voleybolning jahon sportidagi bugungi o‘rni.

Bugungi kunda voleybol dunyoning eng ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. FIVB ma’lumotlariga ko‘ra, tashkilot yuzlab milliy federatsiyalarni birlashtiradi va voleybol dunyoning katta sport turlaridan biriga aylangan.

Voleybolning mashhurligiga uning turli shakllarda mavjudligi ham yordam bermoqda. Klassik zal voleybolidan tashqari plyaj voleyboli, yoshlar voleyboli va boshqa formatlar rivojlanmoqda.

Plyaj voleyboli ayniqsa katta auditoriyani o‘ziga jalb qilgan. U 1996-yil Atlanta Olimpiadasidan boshlab Olimpiya dasturining bir qismiga aylandi.
2025-yildan boshlab 7-iyul sanasi Jahon voleybol kuni sifatida nishonlana boshlandi. Ushbu sana 1895-yilda Uilyam Morgan tomonidan voleybolning ilk namoyish etilgan davrini yodga olishga bag‘ishlangan.

Bu voleybolning nafaqat professional sport, balki turli yoshdagi insonlarni birlashtiruvchi ommaviy jismoniy faoliyat ekanini ham ko‘rsatadi.

Voleybolning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati.

Voleybolni jismoniy tarbiya tizimida qo‘llashning bir qator afzalliklari mavjud. O‘yin davomida sportchi doimiy harakatda bo‘ladi. To‘pning uchish tezligi va yo‘nalishini kuzatish, unga mos ravishda joylashish va texnik harakatni bajarish yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi.

Voleybol mashg‘ulotlari quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi:

-tezkorlik — to‘pga qisqa vaqt ichida javob qaytarish;
-chaqqonlik — maydonda tez va aniq harakatlanish;
-sakrovchanlik — to‘siq va hujum zarbalarini bajarish;
-kuch — zarba va xizmat bajarishda;
-chidamlilik — butun o‘yin davomida yuqori faollikni saqlash;
-egiluvchanlik — turli texnik harakatlarni bajarishda;
-koordinatsiya — qo‘l, oyoq va tana harakatlarini uyg‘unlashtirish.

Voleybol mashg‘ulotlari muntazam va yosh xususiyatlariga mos tashkil etilganda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.
Ayniqsa o‘smirlar bilan ishlashda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni yosh va individual imkoniyatlarga moslashtirish muhim hisoblanadi.

Voleybolning tarbiyaviy ahamiyati.

Voleybol faqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi sport emas, balki muhim tarbiyaviy vosita hamdir.

Jamoaviy o‘yin jarayonida sportchi o‘z sheriklarini hurmat qilish, murabbiy ko‘rsatmalariga rioya qilish, hakam qarorlarini qabul qilish va sport etikasi qoidalariga amal qilishni o‘rganadi.

Voleybolda g‘alaba va mag‘lubiyat doimo yonma-yon keladi. Shu sababli sportchi mag‘lubiyatdan keyin o‘z xatolarini tahlil qilish, keyingi o‘yinga tayyorlanish va ruhiy barqarorlikni saqlashni o‘rganadi.

Yosh sportchilarda quyidagi fazilatlarni shakllantirishda voleybolning ahamiyati katta:

-intizom;
-mas’uliyat;
-iroda;
-mehnatsevarlik;

-jamoaviylik;
-liderlik;
-o‘ziga ishonch;
-raqibga hurmat;
-g‘alabaga intilish.

Shu jihatdan voleybol maktab va oliy ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari uchun samarali vosita bo‘la oladi.

XULOSA

Voleybol 1895-yilda Uilyam G. Morgan tomonidan AQShning Holyoke shahrida yaratilganidan keyin qisqa vaqt ichida xalqaro sport turiga aylandi. Dastlab “Mintonette” nomi bilan tanilgan o‘yin 1896-yildan “Volley Ball” nomi bilan rivojlana boshladi. Uning sodda tashkil etilishi, jamoaviy xarakteri, yuqori harakatchanligi va turli yoshdagi insonlar uchun mosligi sportning tez tarqalishiga imkon berdi.

XX asr davomida voleybol xalqaro miqyosda jadal rivojlandi. 1947-yilda FIVBning tashkil etilishi, 1949-yilda erkaklar va 1952-yilda ayollar o‘rtasida jahon chempionatlarining boshlanishi voleybolning xalqaro sport sifatidagi mavqeini mustahkamladi. 1964-yilda voleybolning Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishi esa uning jahon sportidagi nufuzini yanada oshirdi. 1996-yilda plyaj voleybolining Olimpiya dasturiga qo‘shilishi sportning yangi yo‘nalishlarini rivojlantirishga imkon berdi.

O‘zbekistonda voleybol uzoq yillar davomida jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida shakllandi. Mustaqillikdan keyingi davrda O‘zbekiston Voleybol federatsiyasining 1991-yilda tashkil etilishi sport turini milliy tizim asosida rivojlantirish uchun muhim tashkiliy asos bo‘ldi.

Hozirgi vaqtda O‘zbekistonda voleybolni rivojlantirishning asosiy vazifalari qatoriga bolalar va o‘smirlar sportini kuchaytirish, iqtidorli sportchilarni saralash, murabbiylar malakasini oshirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish, ayollar voleybolini rivojlantirish va xalqaro tajribadan samarali foydalanish kiradi.

Umuman olganda, voleybolning yuz yildan ortiq tarixiy rivojlanishi uning oddiy rekreatsion o‘yindan professional va Olimpiya sportigacha bo‘lgan yo‘lni bosib o‘tganini ko‘rsatadi. Bugungi kunda voleybol jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bilan bir qatorda yoshlarni jamoaviylik, intizom, iroda va sog‘lom turmush tarziga tarbiyalashda ham katta ahamiyatga ega.

O‘zbekiston uchun esa voleybolni rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki yosh avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladigan muhim ijtimoiy vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). **History of Volleyball**. Voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi bo‘yicha rasmiy materiallar.
2. FIVB. **FIVB Coach Manual – Level I**. Voleybol tarixi, texnikasi va rivojlanish bosqichlari.
3. FIVB. **FIVB celebrates 75th Anniversary**. Xalqaro voleybol federatsiyasining tashkil topishi va jahon chempionatlari tarixi.
4. FIVB. **Celebrating 126 years of volleyball**. Voleybolning xalqaro va Olimpiya rivojlanishi.
5. FIVB. **Official Volleyball Rules 2025–2028**. Voleybolning zamonaviy rasmiy qoidalari.
6. O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi. **O‘zbekiston sport federatsiyalari**. O‘zbekiston Voleybol federatsiyasi haqida ma’lumot.
7. O‘zbekiston Voleybol federatsiyasi. **Federatsiya faoliyati va O‘zbekiston voleybolining rivojlanishi**.
8. Mirzambetov P. Sh. **Emergence and Development of Volleyball in Uzbekistan**. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning, 2022.
9. Hamirayev R. A. **History of the Entry and Development of Volleyball Sports in Uzbekistan**. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education, 2025.

VOLEYBOL SPORTINING YOSHLAR JISMONIY VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Allayarov Islambek Kasimjanovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada voleybol sportining yoshlar hayotidagi o‘rni, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri keng yoritilgan. Voleybol sporti inson organizmida tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, sakrovchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mazkur sport turi yosh sportchilarda jamoada ishlash, mas’uliyat, intizom, irodaviy sifatlar va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini

shakllantiradi. Maqolada voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligi hamda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: voleybol, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, tezkorlik, sakrovchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya.

Аннотация - в данной статье широко освещается роль волейбола в жизни молодежи, его влияние на их физическое, психологическое и социальное развитие. Волейбол способствует развитию в организме человека скорости, силы, выносливости, ловкости, прыгучести и координационных способностей. В то же время этот вид спорта формирует у молодых спортсменов навыки командной работы, ответственности, дисциплины, волевых качеств и быстрого принятия решений. В статье анализируются вопросы общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки волейболистов, а также эффективной организации тренировок. **Ключевые слова** - волейбол, юные спортсмены, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, скорость, прыгучесть, выносливость, ловкость, координация.

Abstract - this article extensively covers the role of volleyball in the lives of young people and its impact on their physical, psychological, and social development. Volleyball contributes to the development of speed, strength, endurance, agility, jump, and coordination in the human body. At the same time, this sport fosters teamwork, responsibility, discipline, willpower, and quick decision-making skills in young athletes. The article analyzes issues regarding general and special physical training, technical and tactical preparation of volleyball players, and the effective organization of training sessions.

Keywords - volleyball, young athletes, physical training, technical training, tactical training, speed, jump, endurance, agility, coordination.

Kirish: Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan barkamol va har tomonlama rivojlangan qilib tarbiyalash davlat va jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni beqiyosdir. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari yoshlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi.

Voleybol dunyoda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, o‘zining harakatchanligi, qiziqarliligi va jamoaviy xususiyati bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi maxsus jihozlarning nisbatan kam talab qilinishi va turli yoshdagi insonlar shug‘ullanishi mumkinligi sababli ommaviy sport turi sifatida ham katta ahamiyatga ega.

Voleybol o‘yinida sportchilar doimiy ravishda harakatda bo‘ladilar. Ular to‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi berish, to‘siq qo‘yish va himoya harakatlarini

bajaradilar. Ushbu harakatlarning samarali bajarilishi sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va psixologik holatiga bog‘liq.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi:

Voleybolchilarning sport mahoratini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlik asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunda yugurish, sakrash, gimnastika, umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa bevosita voleybol o‘yiniga xos bo‘lgan harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Masalan, sakrovchanlikni oshirish uchun maxsus sakrash mashqlari, tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari bajariladi.

Tezkorlikni rivojlantirish:

Voleybol o‘yinida tezkorlik muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Sportchi to‘pning yo‘nalishi va tezligini qisqa vaqt ichida aniqlab, unga mos harakat qilishi kerak. Ayniqsa, himoya va to‘pni qabul qilish jarayonida reaksiya tezligi katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

-qisqa masofalarga tez yugurish;
-signal asosida tez harakatlanish;
-yo‘nalishni tez o‘zgartirish;
-to‘p bilan bajariladigan tezkor mashqlar;
-estafeta va harakatli o‘yinlar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish:

Voleybolda sakrovchanlik hujum zarbasi va to‘siq qo‘yishda katta ahamiyatga ega. Yuqori sakrash qobiliyatiga ega sportchi raqibga nisbatan ustunlikka ega bo‘lishi mumkin.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun:

-joyidan yuqoriga sakrash;
-yugurib kelib sakrash;
-turli balandlikdagi to‘siqlardan sakrash;
-oyoq mushaklarini kuchaytiruvchi mashqlar;
-voleybol to‘ri oldida maxsus sakrash mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Biroq yosh sportchilar bilan ishlashda mashqlar yuklamasi ularning yoshi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim.

Chidamlilikning ahamiyati:

Voleybol o‘yini davomida sportchi bir necha marotaba yuqori tezlikda harakatlanadi, sakraydi va texnik usullarni bajaradi. Shu sababli sportchining ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab qolishi muhimdir.

Chidamlilikni rivojlantirishda yugurish mashqlari, takroriy mashqlar, harakatli o‘yinlar va o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg‘ulotlardan foydalanish mumkin.

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi:

Voleybolda yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikning o‘zi yetarli emas. Sportchi o‘yin davomida texnik usullarni to‘g‘ri va aniq bajarishi kerak.

Voleybolning asosiy texnik elementlariga quyidagilar kiradi:

1. To‘pni yuqoridan uzatish.
2. To‘pni pastdan qabul qilish.
3. Xizmat ko‘rsatish.
4. Hujum zarbasi.
5. To‘siq qo‘yish.
6. Himoya harakatlari.

Texnik tayyorgarlik dastlab oddiy mashqlar yordamida o‘rgatiladi. Keyinchalik mashqlar murakkablashtirilib, sportchilar o‘yin vaziyatlariga yaqin sharoitlarda texnik usullarni bajarishga o‘rgatiladi.

Masalan, sportchi dastlab to‘pni sherigi bilan oddiy uzatishni o‘rganadi. Keyinchalik esa harakatlanib, turli balandlikdagi va turli tezlikda kelayotgan to‘plarni qabul qilish va uzatish mashqlarini bajaradi.

Taktik tayyorgarlik:

Voleybol o‘yinida texnik harakatlarni bilish bilan bir qatorda ularni to‘g‘ri vaziyatda qo‘llash ham muhimdir. Bu esa sportchining taktik tayyorgarligiga bog‘liq.

Taktik tayyorgarlik quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

-raqib jamoaning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash;

-hujumni samarali tashkil etish;

-himoya tizimini to‘g‘ri joylashtirish;

-jamoa a’zolari bilan hamkorlik qilish;

-o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilish.

Taktik mashg‘ulotlarda turli o‘yin vaziyatlari yaratiladi va sportchilar ushbu vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatiladi.

Voleybol va psixologik tayyorgarlik:

Sportchining muvaffaqiyatli faoliyatida psixologik tayyorgarlik ham muhim o‘rin egallaydi. Musobaqa jarayonida sportchi hayajon, bosim va mas’uliyatni his qilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘zini boshqara olish va diqqatni jamlash yuqori natijaga erishishda yordam beradi.

Voleybol sporti yosh sportchilarda quyidagi psixologik sifatlarni rivojlantiradi:
-o‘ziga ishonch;
-mas’uliyat;
-qat’iyatlilik;
-sabr-toqat;
-irodalilik;
-jamoada ishlash;
-hissiyotlarni boshqarish.
Ayniqsa, jamoaviy sport sifatida voleybol sportchilarda o‘zaro yordam va hamkorlikni rivojlantiradi. Har bir o‘yinchining harakati jamoaning umumiy natijasiga ta’sir qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik:

Voleybolchilarning sport mahoratini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlik asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.
Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunda yugurish, sakrash, gimnastika, umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.
Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa bevosita voleybol o‘yiniga xos bo‘lgan harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Masalan, sakrovchanlikni oshirish uchun maxsus sakrash mashqlari, tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari bajariladi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashning o‘ziga xos xususiyatlari:

Yosh voleybolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda ularning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bolalar va o‘smirlar organizmi rivojlanish jarayonida bo‘lgani sababli jismoniy yuklamani noto‘g‘ri tashkil etish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.
Yosh sportchilar bilan ishlashda quyidagi tamoyillarga amal qilish muhim:
-mashg‘ulotlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish;
-yuklamani bosqichma-bosqich oshirish;
-mashqlarni sportchining yoshiga moslashtirish;
-dam olish vaqtiga e’tibor berish;
-texnik usullarni to‘g‘ri o‘rgatish;
-mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirish.
Yosh voleybolchilar uchun mashg‘ulotlar nafaqat natijaga, balki sog‘lom rivojlanish va sportga qiziqishni shakllantirishga ham xizmat qilishi kerak.

Voleybol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish:

Mashg‘ulotlarning samaradorligi ularning to‘g‘ri rejalashtirilishiga bog‘liq. Har bir mashg‘ulot odatda uch qismdan iborat bo‘ladi.

Birinchi qism — tayyorlov qismi. Ushbu bosqichda organizm asosiy mashqlarga tayyorlanadi. Yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi va cho‘zilish mashqlari bajariladi.

Ikkinchi qism — asosiy qism. Bu qismda jismoniy, texnik va taktik mashqlar bajariladi. Mashg‘ulotning asosiy yuklamasi aynan shu bosqichga to‘g‘ri keladi.

Uchinchi qism — yakunlovchi qism. Mashg‘ulot yakunida organizmni tiklashga qaratilgan yengil mashqlar bajariladi.

Mashg‘ulotlarni muntazam nazorat qilish sportchilarning rivojlanishini baholashga yordam beradi. Buning uchun tezkorlik, sakrovchanlik, chidamlilik va texnik ko‘rsatkichlar muntazam tekshirib borilishi kerak.

Voleybolning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni:

Voleybol nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki yoshlarni tarbiyalashning samarali shakli hamdir. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar tartib-intizomga, vaqtni qadrlashga va o‘z oldiga maqsad qo‘yishga o‘rganadilar.

Musobaqalarda ishtirok etish sportchilarda g‘alabaga intilish, mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish va kelajakdagi faoliyatini yaxshilash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, voleybol yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtirish, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil qilish va sog‘lom turmush tarziga jalb etishda ham muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voleybol yoshlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan muhim sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi orqali tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin.

Yuqori natijalarga erishish uchun voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro bog‘liq holda olib borish zarur. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash va zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish muhimdir.

Voleybol sportini yoshlar orasida yanada ommalashtirish, sport maktablari va ta’lim muassasalarida sifatli mashg‘ulotlarni tashkil etish sog‘lom va jismonan barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva M. Bolalar o’yinlarida o’z-aro munosabatlar.//Boshlangich ta’lim.-Toshkent.2000-№3.-b.47-48.

2. Solomov R.S. Sport mashg`ulotining nazariy asoslari Toshkent, 2005

3. Ayrapet‘yants L.R., Voleybol. «Учебник для высших учебник заведений”. ZAR QALAM, T. 2006 y. 239 b

4. Pulatov A.A.Voleybol.//JTII kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. -T., 2004, 71 b.

5. Pulatov A.A., IsroilovSh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. -T., 2007,148 b.

VOLEYBOL O‘RGANISH USULLARINING ASOSIY METODLARI

Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
2-kurs talabasi

Annotatsiya: Voleybol o‘yini nafaqat ko‘ngilochar balki jismoniy faollikni oshiruvchi ta’limiy mashg'ulot ham hisoblanadi. Shu boisdan voleybol darslarini tashkil qilish va talabalarni ushbu o‘yinni o‘ynash darajasida yetarlicha raqobatbardosh va chidamli qilib tarbiyalash katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada voleybol o‘yinini tashkil qilish va uni o‘rganishda foydalaniladigan metodlar haqida batafsil bayon qilinadi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, chidamlilik, layoqatlilik, jismonioy mashqlar, pedagog, talabalar.

Аннотация: Игра в волейбол – это не только развлечение, но и познавательное занятие, повышающее двигательную активность. Поэтому важно организовать уроки волейбола и научить учащихся быть конкурентоспособными и достаточно выносливыми, чтобы играть в эту игру. В данной статье подробно описаны методы, используемые при организации и изучении игры в волейбол.

Ключевые слова: Волейбол, выносливость, подготовленность, физические упражнения, педагог, студенты, Образовательная программа.

Abstract: The game of volleyball is not only entertainment, but also an educational activity that increases physical activity. Therefore, it is very important to organize volleyball lessons and educate students to be competitive and resistant enough to play this game. This article describes in detail the methods used in the organization of a volleyball game and its study**.**

Key words: Volleyball, endurance, fitness, physical exercises, pedagogue, students, Educational program, etc.

Kirish: Voleybol o‘quvchilar va yoshlar orasida keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, u insonning jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Voleybol mashg‘ulotlari davomida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va harakat aniqligi kabi

jismoniy sifatlar takomillashadi. Voleybolni samarali o‘rgatish uchun o‘qituvchi yoki murabbiy mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etishi va o‘quvchilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Ayniqsa, voleybol texnikasining murakkabligi sababli o‘rgatish jarayonida metodlarni to‘g‘ri tanlash muhim hisoblanadi. Voleybol texnikasiga to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish, to‘pni qabul qilish, serve, hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish va himoya harakatlari kiradi. Ushbu harakatlarni egallash bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim.

1. Voleybolni o‘rgatishda tushuntirish metodi:

Tushuntirish metodi voleybol mashg‘ulotlarida eng ko‘p qo‘llaniladigan metodlardan biridir. O‘qituvchi bajariladigan harakatning maqsadi, texnikasi va bajarilish tartibini o‘quvchilarga sodda va tushunarli tarzda tushuntiradi. Masalan, yuqoridan to‘p uzatishni o‘rgatishda qo‘lning holati, barmoqlarning joylashishi, oyoqlarning bukilishi va to‘p bilan aloqa qilish nuqtasi tushuntiriladi. Tushuntirish qisqa, aniq va o‘quvchilarning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Juda ko‘p nazariy ma’lumot berish o‘quvchining asosiy harakatga e’tiborini kamaytirishi mumkin.

2. Ko‘rsatish metodi:

Ko‘rsatish metodi voleybol texnikasini o‘rgatishda juda samarali hisoblanadi. Bunda murabbiy yoki o‘qituvchi harakatni to‘g‘ri bajarib ko‘rsatadi. Masalan, pastdan to‘p qabul qilishni o‘rgatishda o‘qituvchi:
-oyoqlarning holatini;
-gavdaning oldinga egilishini;
-qo‘llarning birlashtirilishini;
-to‘p bilan aloqa qilishni;
-harakatni yakunlash holatini
amalda ko‘rsatib beradi.
Ko‘rsatish metodida o‘quvchi harakatni ko‘rish orqali uning tuzilishini yaxshiroq tushunadi. Shu sababli tushuntirish va ko‘rsatish metodlarini birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

3. Amaliy mashq metodi:

Amaliy mashq metodi voleybol texnikasini shakllantirishning asosiy vositalaridan biridir. O‘quvchi o‘rgatilayotgan harakatni mustaqil ravishda ko‘p marta bajarish orqali uni takomillashtiradi. Masalan, to‘pni yuqoridan uzatishni o‘rganishda dastlab o‘quvchi to‘pni o‘ziga yuqoriga uzatadi. Keyinchalik sherigi bilan juftlikda mashq qiladi va oxirida o‘yin sharoitida qo‘llashga o‘tadi. Mashqlarni takrorlash natijasida harakatlar asta-sekin avtomatlashadi.

4. Yaxlit o‘rgatish metodi:

Yaxlit o‘rgatish metodida harakat to‘liq holda o‘rgatiladi. Bu metod oddiy va murakkabligi uncha yuqori bo‘lmagan harakatlarni o‘rgatishda samarali. Masalan, to‘pni yuqoridan uzatishning umumiy texnikasini o‘quvchiga to‘liq

ko‘rsatib, keyin uni mustaqil bajarishga topshirish mumkin. Yaxlit metodning afzalligi shundaki, o‘quvchi harakatning umumiy tuzilishini tezroq anglaydi.

5. Qismlarga bo‘lib o‘rgatish metodi:

Murakkab texnik harakatlarni bir vaqtning o‘zida to‘liq o‘rgatish qiyin bo‘lishi mumkin. Bunday hollarda harakat alohida qismlarga ajratilib o‘rgatiladi. Masalan, hujum zarbasini o‘rgatishda:

1. yugurib kelish;
2. depsinish;
3. sakrash;
4. qo‘lni orqaga olib borish;
5. to‘pga zarba berish;
6. yerga tushish
7. bosqichma-bosqich o‘rgatiladi.

Har bir qism o‘zlashtirilgach, ular birlashtirilib, to‘liq harakat bajariladi.

6. Takrorlash metodi:

Voleybolda texnik va taktik ko‘nikmalarni shakllantirish uchun takrorlash muhim ahamiyatga ega. Bir xil harakatni muntazam va to‘g‘ri takrorlash natijasida o‘quvchida barqaror harakat malakasi shakllanadi. Biroq takrorlash jarayonida faqat son jihatiga emas, balki bajarilish sifatiga ham e’tibor berish kerak. Noto‘g‘ri harakatni ko‘p marta takrorlash noto‘g‘ri texnikaning mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin.

7. O‘yin metodi:

O‘yin metodi o‘quvchilarning voleybolga bo‘lgan qiziqishini oshirish va o‘rganilgan texnik harakatlarni o‘yin sharoitida qo‘llashga yordam beradi. Masalan, kichik maydonda 2x2, 3x3 yoki 4x4 shaklida soddalashtirilgan o‘yinlar tashkil etish mumkin. Bunday mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar to‘pni qabul qilish, uzatish, joylashish va hujum qilish kabi harakatlarni amaliy ravishda qo‘llaydilar. O‘yin metodi ayniqsa yosh sportchilarni tayyorlashda samarali hisoblanadi.

8. Musobaqa metodi:

Musobaqa metodi o‘quvchilarda raqobat, mas’uliyat, tezkor qaror qabul qilish va g‘alabaga intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Mashg‘ulotlarda kichik musobaqalar tashkil etish orqali o‘quvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tekshirish mumkin. Masalan, kim ko‘proq aniq serve bajarishi, kim to‘pni belgilangan nuqtaga ko‘proq marta uzatishi yoki qaysi jamoa kichik o‘yinda ko‘proq ochko to‘plashi bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish mumkin.

9. Individual yondashuv metodi:

Voleybol o‘rgatishda barcha o‘quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmaydi. Shuning uchun individual yondashuv metodidan foydalanish muhim. Yaxshi tayyorgarlikka ega o‘quvchilarga murakkabroq

mashqlar berilishi, yangi o‘rganuvchilarga esa soddalashtirilgan mashqlar tavsiya qilinishi mumkin. Individual yondashuv o‘quvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish va ularning mashg‘ulotdan ijobiy natija olishiga yordam beradi.

10. Voleybolni o‘rgatish bosqichlari:

Voleybol texnikasini o‘rgatish odatda quyidagi bosqichlarda olib boriladi:

Birinchi bosqich - tanishtirish.

O‘quvchiga bajariladigan harakat haqida umumiy ma’lumot beriladi va harakat namoyish etiladi.

Ikkinchi bosqich - dastlabki o‘rgatish.

Harakatning asosiy elementlari o‘rgatiladi. Xatolar aniqlanadi va tuzatiladi.

Uchinchi bosqich - takomillashtirish.

Harakat ko‘p marta takrorlanadi va turli sharoitlarda bajariladi.

To‘rtinchi bosqich - o‘yin sharoitida qo‘llash.

O‘quvchi o‘rgangan texnik harakatlarini haqiqiy o‘yin jarayonida qo‘llashni o‘rganadi.

Voleybol-jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali tasir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SMlar (Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta’lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug'ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi. Voleybolda o‘yin uslublari samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo‘lishini belgilash qobiliyati murabbiyga mashqlarni tanlash va ularning hajmini belgilash, shuningdek, o‘qitishda to‘g‘ri urg‘ularni belgilashda yordam beradi.

Voleybol o‘rganish usullari metodlari mutaxassislik sifatida voleybol bo‘yicha murabbiylik kasbiga tayyorlash talablari bo‘yicha oliy o‘quv yurti o‘quv rejasining ixtisoslik fani hisoblanadi. U oliy ta’lim Davlat ta’lim standartining "Sport faoliyati" (faoliyat turlari) ixtisosligi bo‘yicha mutaxassislar tayyorlashning malaka tavsifida belgilangan layoqatlarni shakllanishda umumiy vazifalarning aksariyat qismini bajaradi. Mazkur fan "Jismoniy madaniyat" va "Sport faoliyati" yo'nalishlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash o‘quv rejasidagi bir qator fanlar orasida yetakchi o‘rinni egallaydi. O‘quv dasturida yo‘nalishning har bir bitiruvchisi egallashi lozim bo‘lgan bilimlar, kasbiy malaka va ko‘nikmalar darajasi va hajmi bo‘yicha talablarning zaruriy ko‘rsatkichi beriladi. Ular quyidagilardan iborat:

- voleybol nazariyasining umumiy asoslari;
- voleybolni o‘rgatish uslubiyati;
- sport mashqlari nazariyasi va uslubiyati;
- turli toifadagi jamoalarni tayyorlash xususiyatlari;
- ommaviy-sport ishlari;
- voleybolning tibbiy-biologik va psixologik asoslari;
- voleybol bo'yicha musobaqalar hakamligini tashkil etish va o‘tkazish uslublari;
- voleybol bilan shug‘ullanishning moddiy-texnikaviy ta'minoti;
- talabalarning voleybol bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari;
- voleybolchilar sport tayyorgarligi darajasini rejalashtirish va nazorat qilish.

Zamonaviy voleybolda muammolarini tushunish, yosh mutaxassislarga mavjud bilimlarni obyektiv baholash, ularning kasbiy mahoratni takomillashtirishning samarali yo‘llarini izlashlari va shu jumladan, ushbu muammolarni hal etish jarayonida yangi yo‘llarni topishga imkon beradi. Tor ma’noda esa materialning bir qismini, ayniqsa, nazariy qismini o‘zlashtirishda muammoli o‘qitish uslubidan foydalanish mumkin. Mustaqil ravishda yoki o‘qituvchi yordamida ko‘pgina o‘quv vazifalarini hal etishga urinish natijasi ko‘proq tushunarli, samarali bo‘lishi mumkin. Agar yoshlarga yuksak axloqiy va pedagogik sifatlarga ega, kasbiy faoliyatning barcha sir-asrorlarini o‘rgata oladigan, taqlid qilishga arziydigan o‘qituvchi duch kelib qolsa, bu juda katta yutuqdir. Bunday imkoniyatni yoshlar qo‘ldan chiqarmasli gi kerak. Biroq, nufuzlilar bilan o‘zaro munosabatlarni o‘zaro qaramlik darajasigacha olib borish ham kerak emas. Bu insonni bo‘shashtiradi, uning barqarorligini pasaytiradi, shaxsning muhim tamoyillarining rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Mashhur shaxslarga so‘zsiz ishonishga yo‘l qo‘ymaslik kerak, tez-tez ikkilanib "Nega?", "Bu haqiqatdan ham shundaymikan?" degan savollar qo‘yilishi lozim. O‘rnatilgan va belgilangan ko'rsatmalar, nazariya va usullarga nisbatan asosli ikkilanishlar bilish jarayonini sog‘lomlashtiradi va shaxs

shakllanishi hamda yosh mutaxassislarning kasbiy mahorati o‘sishini tezlashtiradi. Aks holda, mustaqil bo‘lmaslik va o‘ziga ishonmaslik kelajakda ularni quruq ijrochilarga aylantirib qo‘yadi.

Voleybol o‘yiniga o‘rgata olish qobiliyati o‘qitishning samarali va texnologik uslublarini egallash hamda voleybolchilarni har tomonlama tayyorlashni taqozo etadi. Bu o‘yinchilar mahorati o‘sishini ta’minlasada, murabbiyning muhim, ammo yagona qobiliyati qatoriga kirmaydi. U yoki bu ko'rinishda murabbiyning boshqa ko‘pgina qobiliyatlariga tayanadi, ularni qisman o‘ziga singdiradi. O‘qitishda qobiliyatga egalik bolalar murabbiylari uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Yosh o‘yinchilar o‘rganishning ushbu bosqichida

voleybolga ilk qadamlarni qo‘yishadi, ularning mahorat cho‘qqisiga yetaklovchi yo‘llari ancha uzoqdir. Yosh o‘yinchilarni mashqlarga o‘rgatish ko‘p vaqt va ko‘p kuch talab etadi, shuning uchun bu bosqich juda muhim hisoblanadi.

Aynan u oxir-oqibatda BO‘SM o‘quvchilari kelajakda haqiqiy mahoratli o‘yinchilar bo‘la olishi mumkinligini aniqlab beradi. Murabbiy mahoratini quyidagi qobiliyatlar: konstruktiv (yaratuvchilik) va prognozlash (mo‘ljallash, bashorat qilish) tashkil etadi. Murabbiyning yaratuvchanlik qobiliyati unga mavjud materialdan takomillashgan o‘yinchini yaratish asosida uning mahoratini rivojlantirishda eng samarali uslublarni tushunish va tanlash imkonini beradi. Shuningdek, tanlangan uslublarni amaliyotda qo‘llay bilish ham kerak. Biomashina yaratuvchisi rolini muvaffaqiyatli bajarish uchun murabbiyga o‘yinchilar mahoratini barcha tomonlari vujudga kelish mexanizmini aniq tasavvur qilish, sportchilar biomashinasi qurilmalari bo‘yicha muhandislik qobiliyati zarurdir. Shuningdek, u butun jamoaning ham yaratuvchisi bo‘lishi lozim. Yaratuvchanlik jarayoni bir necha yillarni egallaydi, shu sababli murabbiyning ehtimoliy kelajagidan kelib chiqqan holda, har bir o‘yinchi va butun jamoaning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

O‘yinchilar va jamoa istiqbolini aniqlashda murabbiyning muhim qobiliyati - prognozlash (oldindan ko‘ra bilish) juda katta ahamiyatga ega. Oldindan ko‘ra bilish qobiliyati murabbiyga o‘yinchilarning istiqboli, vaqt o‘tishi bilan ularning sonini aniqlash imkonini beradi. U saralash jarayonida iqtidorlilarni topa olish, yosh o‘yinchini qobiliyatiga qarab tarbiyalash, vaqt davomida uning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash imkonini beradi. O‘yinchilar istiqbolini ko‘ra bilish mahoratni takomillashtirishning eng samarali yo‘llarini tanlashda juda katta ahamiyatga egadir.

XULOSA

Voleybolni o‘rgatish jarayonida metodlarni to‘g‘ri tanlash sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Tushuntirish, ko‘rsatish, amaliy mashq, yaxlit va qismlarga bo‘lib o‘rgatish, takrorlash, o‘yin va musobaqa metodlari bir-birini to‘ldiradi.

Voleybol mashg‘ulotlarida faqat bitta metoddan foydalanish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotning maqsadi, o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalarini hisobga olgan holda bir nechta metodni uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

To‘g‘ri tashkil etilgan o‘rgatish jarayoni natijasida o‘quvchilarda voleybol texnikasi mustahkamlanadi, jismoniy sifatlar rivojlanadi, o‘yinga bo‘lgan qiziqish ortadi va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalari shakllanadi. Shu sababli voleybolni

o‘rgatish metodikasini takomillashtirish jismoniy tarbiya va sport ta’limining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. -T., 2009. - 77 b.

2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. - М.: "Олимпия", 2008. - 54 с.

3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. - М.: "Олимпия", 2007. - 31 с.

4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. -М.: "ВФВ", 2009. -45с.

5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: ТеррaСпорт, 2006. - 272 с.

6. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. -T.: "lider Press", 2008. -33 b.

7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно -методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. -М.: "Академия", 2002. - 264 с.

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

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

PEDAGOGIKA

PARA-O‘QOTUVCHILARDA MUSOBAQA SERIYASI BARQARORLIGINI BAHOLASH VA INDIVIDUAL XATO PROFILI ASOSIDA MASHG‘ULOTNI BOSHQARISH METODIKASI

F.M.MURADOV
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, Toshkent, O‘zbekiston
e-mail: farxatexpert01@gmail.com
| ORCID: 0009-0009-1192-7948

Annotatsiya. Maqolada SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para-o‘qotuvchilarning musobaqa seriyasi barqarorligini baholash hamda aniqlangan individual xato profiliga ko‘ra mashg‘ulot yuklamasini boshqarish metodikasi yoritildi. Tadqiqotda 24 nafar sportchi ishtirok etdi; texnik, postural, psixomotor va pedagogik-musobaqaviy nazorat ma’lumotlari yagona diagnostik pasportda birlashtirildi. Dastlabki tahlilda SH2da ortiqcha traektoriya (29%), ushlab turish fazasidagi tebranish (27%) va fatigue drift (12,4±3,1%) ustunligi, SH1da esa xatodan keyin tiklanish kechikishi (19%) ko‘proq qayd etildi. To‘rt haftalik boshqaruv sikli yakunida tajriba guruhida series repeatability 67,6±5,7 balldan 82,3±5,0 ballga, integral pasport 62,7±5,8 balldan 79,7±5,1 ballga oshdi ($P<0,001$); xato soni 15,4±2,2 dan 8,1±1,4 gacha kamaydi ($P<0,001$). Natijalar mashg‘ulotni yakuniy ball bo‘yicha emas, balki xato manbasi va seriya ichidagi barqarorlik bo‘yicha boshqarish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: para-o‘q otish, SH1, SH2, musobaqa seriyasi, series repeatability, individual xato profili, monitoring pasporti, mashg‘ulot yuklamasi.

Аннотация. В статье представлена методика оценки устойчивости соревновательной серии у пара-стрелков классов SH1 и SH2 и управления тренировочной нагрузкой по индивидуальному профилю ошибок. В исследовании участвовали 24 спортсмена; технические, постуральные, психомоторные и педагогико-соревновательные данные были объединены в единый диагностический паспорт. После четырёхнедельного цикла в экспериментальной группе repeatability серии повысилась с 67,6±5,7 до 82,3±5,0 балла, интегральный паспорт — с 62,7±5,8 до 79,7±5,1 балла ($P<0,001$), а число ошибок снизилось с 15,4±2,2 до 8,1±1,4 ($P<0,001$).

Ключевые слова: пара-стрельба, SH1, SH2, соревновательная серия, профиль ошибок, мониторинговый паспорт, тренировочная нагрузка.

Abstract. This study presents a method for assessing competitive-series stability in SH1 and SH2 para shooters and for managing training load from an individual error profile. Twenty-four athletes took part. Technical, postural,

psychomotor and pedagogical-competition data were integrated in one diagnostic passport. After a four-week control cycle, series repeatability in the experimental group increased from 67.6±5.7 to 82.3±5.0 points, the integral passport from 62.7±5.8 to 79.7±5.1 points (P<0.001), and error count decreased from 15.4±2.2 to 8.1±1.4 (P<0.001).

Keywords: para shooting, SH1, SH2, competitive series, series repeatability, individual error profile, monitoring passport, training load.

KIRISH

Para-o‘q otishda yakuniy ball sportchining tayyorgarlik holatini to‘liq ochib bermaydi. Bir xil yakuniy natija turli sabablar: mo‘ljalga kirish traektoriyasining uzayishi, statik ushlab turishdagi tebranish, triggerni bosishdagi mikroog‘ish, postural nomutanosiblik yoki xatodan keyingi psixofunksional tiklanishning sekinligi hisobiga yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotni faqat natija ortishi yoki kamayishi asosida boshqarish yetarli emas; har bir salbiy siljishning yetakchi manbasini aniqlash talab etiladi [1–4].

Avvalgi ishlarda para-o‘qotuvchilarning integral tayyorgarligi va nazorat konturlarining nazariy-uslubiy jihatlari yoritilgan [5–7]. Mazkur tadqiqotning farqi shundaki, u dastur samaradorligini umumiy baholashdan ko‘ra musobaqa seriyasining takrorlanuvchanligini alohida boshqaruv mezoni sifatida oladi. Bunda individual xato profili keyingi mikrotsikl mazmuni, shiddati va qayta nazorat nuqtasini belgilovchi amaliy vositaga aylantiriladi.

TADQIQOTNING MAQSADI

SH1 va SH2 para-o‘qotuvchilarda musobaqa seriyasi barqarorligini baholash, individual xato profilini tuzish hamda tezkor nazorat natijalari asosida mashg‘ulot yuklamasini boshqarish metodikasini ilmiy asoslash.

TADQIQOT MATERIALLARI VA USULLARI

Pedagogik tadqiqotda 24 nafar para-o‘qotuvchi qatnashdi: tajriba guruhi (TG) — 12 nafar, nazorat guruhi (NG) — 12 nafar. Har bir guruhda SH1 va SH2 sport klasslaridan olti nafardan sportchi bor edi. Dastlabki bosqichda guruhlar yoshi, sport staji va asosiy texnik ko‘rsatkichlari bo‘yicha taqqoslanadigan bo‘ldi (P>0,05). Tadqiqot 7 kunlik mikrotsikl hamda 4 haftalik boshqaruv sikli doirasida olib borildi.Texnik holat SCATT orqali 10 o‘qlik seriya, trace length, hold area, trigger quality va series repeatability bo‘yicha; postural holat CoP ML/AP siljishi, bosim asimmetriyasi va fatigue drift orqali; psixomotor holat tapping, koordinatsiometr va oddiy reaksiya vaqti orqali baholandi. Pedagogik-musobaqaviy kuzatuvda xato turi, seriya ichidagi ritm, xatodan keyin tiklanish va subyektiv charchoq qayd qilindi. Dastlabki va yakuniy qiymatlar Student t-mezoni bilan taqqoslandi; P<0,05 statistik ahamiyatli deb qabul qilindi.

NATIJALAR VA ULARNING MUHOKAMASI

1-jadval individual xato profilini faqat kamchiliklar ro‘yxati emas, balki keyingi pedagogik qarorni belgilovchi diagnostik vosita sifatida ko‘rsatadi. SH2 sportchilarida nishonga olib kelishdagi ortiqcha traektoriya 29% va ushlab turish fazasidagi tebranish 27% bo‘lgani tana–moslama–qurol tizimidagi muvofiqlashuv yetarli darajada avtomatlashtirilmaganini anglatadi. Bunda sportchi qurolni nishonga olib kelish jarayonini cho‘zadi, so‘ng ushlab turish fazasida postural holatning mayda siljishlari o‘q uzish aniqligiga ta’sir qiladi. Shuning uchun bunday holatni faqat qurol bilan ishlashdagi texnik kamchilik deb baholash bir tomonlama yondashuv bo‘ladi; CoP ko‘rsatkichlari, o‘tirish yoki tayanchdagi qulaylik hamda moslama burchagi ham birgalikda tahlil qilinishi zarur.

1-jadval.

Dastlabki diagnostikada SH1 va SH2 sportchilarining musobaqa seriyasiga xos xato profili

Xato turi	SH1, %	SH2, %	Ilmiy talqin	Boshlang‘ich boshqaruv qarori
Nishonga olib kelishda ortiqcha traektoriya	24	29	SH2da tana–moslama–qurol tizimi bilan bog‘liq qidiruv harakati ko‘proq	Trace qisqartirish; qurol–moslama burchagini tekshirish
Ushlab turish fazasidagi tebranish	22	27	Statik va postural barqarorlikning yetishmasligi	Hold va CoP nazorati; tana holatini markazlashtirish
Triggerni bosishdagi og‘ish	18	17	SH1da barmoq–qo‘l, SH2da mikrosiljish omili yetakchi	Nafas–mo‘ljal–trigger sinxroni
Seriya ritmini yo‘qotish	17	15	Monoton faoliyat va pre-shot routine yetarli emas	Qisqa ritmik blok; 3×10 seriya
Xatodan keyin tiklanish kechikishi	19	12	SH1da emotsional qayta markazlashuv ehtiyoji yuqori	Qayta markazlashish va nafas mashqlari

Izoh: Xato turlarining ulushi dastlabki pedagogik kuzatuv va apparatli nazoratning integrallashgan talqini asosida aniqlandi.

SH1 sportchilarida xatodan keyin tiklanish kechikishining 19% ga yetishi texnik og‘ishdan so‘ng diqqat va nafas ritmini qayta tiklash masalasi muhimligini ko‘rsatadi. Ya’ni xato sodir bo‘lgandan keyin sportchi keyingi o‘qni avvalgi hissiy zo‘riqish bilan emas, oldindan belgilangan qayta markazlashuv ketma-ketligi asosida bajarishi lozim. Triggerni bosishdagi og‘ish SH1da 18%, SH2da 17% bo‘lsa-da, uning kelib chiqish mexanizmi turlicha: SH1da barmoq–qo‘l boshqaruvi, SH2da esa mikrosiljish va moslama bilan bog‘liq holat ustuvor bo‘lishi mumkin. Demak, jadvaldagi foizlar mashqlar hajmini mexanik

ko‘paytirish uchun emas, aynan xatoning yetakchi manbasiga mos korreksion vositani tanlash uchun xizmat qiladi.

2-jadval.

Musobaqa seriyasi barqarorligini baholash mezonlari va mikrotsiklni o‘zgartirish algoritmi

Nazorat belgisi	Barqaror holat	Xavf belgisi	Keyingi mashg‘ulot qarori
SCATT trace	Oldingi seriyaga nisbatan sekin qisqaradi	Keskin uzayadi	Texnik hajm kamaytiriladi, 5 o‘qlik qayta seriya qo‘llanadi
Trigger deviation	O‘q uzishdagi siljish kamayadi	Bosish paytida og‘ish ortadi	Quruq trigger va nafas sinxroniga qaytiladi
CoP ML/AP	Tebranish barqarorlashadi	Yonlama yoki old-orqa siljish ortadi	O‘tirish va tayanch qayta moslanadi, statik yuklama pasaytiriladi
Yurak urishi va charchoq	5 daqiqada tiklanish kuzatiladi	Tiklanish sekin, charchoq yuqori	Dam intervali uzaytiriladi, tiklanish bloki kuchaytiriladi
Series repeatability	3×10 seriyada tafovut torayadi	Seriya oxirida pasayish kuchayadi	Musobaqaviy modellash, xatodan keyin tiklanish drilllari

Izoh: Qaror har doim sportchining individual xato profili va funksional holati bilan birga qabul qilinadi.

2-jadvalda berilgan algoritmning metodik mohiyati shundan iboratki, bitta ko‘rsatkichdagi pasayish darhol yuklamani oshirish yoki keskin kamaytirish uchun signal sifatida qabul qilinmaydi. Masalan, SCATT trace lengthning uzayishi texnik mo‘ljallashdagi buzilish natijasi bo‘lishi mumkin, biroq u postural siljish, ushlab turishdagi charchoq yoki seriyadagi psixologik zo‘riqish bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli murabbiy trace o‘zgarishini trigger deviation, CoP ML/AP hamda sportchining subyektiv charchoq bahosi bilan solishtirib ko‘radi. Kamida ikki nazorat konturida xavf belgisi tasdiqlangandagina mashg‘ulotning texnik hajmi, dam oralig‘i yoki mashq moduli o‘zgartiriladi.

Masalan, trace uzaygan, ammo CoP barqaror va charchoq belgisi past bo‘lsa, asosiy e’tibor qisqa 5 o‘qlik qayta seriya hamda mo‘ljalga kirish yo‘lini ixchamlashtirishga qaratiladi. Aksincha, trace uzayishi CoP siljishi va tiklanishning sekinlashuvi bilan birga kuzatilsa, texnik takrorlar sonini oshirish emas, avvalo tana holatini qayta sozlash, statik yuklamani pasaytirish va dam intervalini uzaytirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Series repeatabilityning seriya oxirida pasayishi sportchining yakuniy balli qoniqarli bo‘lgan holatda ham musobaqaviy ishonchlilik zaifligini bildiradi. Shu jihatdan jadval murabbiyga

natijani emas, natijaga olib kelayotgan jarayonni boshqarish imkonini beradi hamda ortiqcha yuklama va noto‘g‘ri korreksiyaning oldini oladi.

MURABBIY VA SPORTCHINING HAMKORLIKDAGI BOSHQARUV FAOLIYATI

Musobaqa seriyasi barqarorligini shakllantirish murabbiyning faqat tashqi nazorati bilan cheklanmaydi. Murabbiy diagnostik ma’lumotni pedagogik qarorga aylantiradi, sportchi esa o‘zining xato belgilarini anglab, tanlangan korreksion vazifani mustaqil takrorlaydi. Bunday hamkorlikda murabbiy xato manbasini ajratadi va yuklamani me’yorlaydi; sportchi esa pre-shot routine, nafas ritmi, tana holati hamda xatodan keyingi qayta markazlashuvni kundalik mashg‘ulotga ko‘chiradi.

3-jadval.

Murabbiyning musobaqa seriyasini boshqarishdagi pedagogik vazifalari

Bosqich	Murabbiyning vazifasi	Sportchidan olinadigan qayta aloqa	Pedagogik natija
Mashg‘ulot oldi	Oldingi nazorat kartasi va sportchining holatini tahlil qilish	Charchoq, og‘riq, ishonch va asosiy qiyinchilik haqida qisqa hisobot	Kunning individual vazifasi aniqlanadi
Nazorat seriyasi	Trace, trigger, CoP va seriya ritmini kuzatish	Sportchi xato qaysi fazada yuz berganini qayd etadi	Xato manbasi taxmin qilinadi
Tezkor qaror	Yuklama, dam intervali yoki mashq modulini o‘zgartirish	Qaysi ko‘rsatma texnikani yaxshilaganini baholaydi	Noto‘g‘ri yuklama kuchayishining oldi olinadi
Mashg‘ulot yakuni	Natija va xato profilini individual kartaga kiritish	Keyingi mustaqil mashq uchun bitta ustuvor vazifani qabul qiladi	Mikrotsiklning keyingi nuqtasi belgilanadi
Hafta yakuni	3×10 seriya va qayta nazoratni solishtirish	O‘zgarish, qiyinchilik va tiklanish bo‘yicha refleksiya qiladi	Keyingi haftaga mos pedagogik qaror qabul qilinadi

Izoh: Murabbiyning qarori apparatli ko‘rsatkichlar, pedagogik kuzatuv va sportchining subyektiv qayta aloqasi birgalikda talqin qilinganda qabul qilinadi.

3-jadval murabbiyning vazifasini oddiy nazorat qiluvchi emas, balki turli manbalardan olingan ma’lumotni aniq mashg‘ulot qaroriga aylantiruvchi mutaxassis sifatida ochib beradi. Mashg‘ulot oldidan murabbiy sportchining oldingi nazorat kartasini ko‘rib, charchoq, og‘riq, ishonch darajasi va ustuvor qiyinchilik haqida qisqa qayta aloqa oladi. Bu dastlabki suhbat formal so‘rov emas: u mazkur kunda rejalashtirilgan texnik yuklama sportchining real funksional holatiga mos kelishini aniqlashga xizmat qiladi. Nazorat seriyasi davomida esa apparatli ko‘rsatkichlar sportchining qaysi fazada — nishonga

kirish, ushlab turish, trigger yoki xatodan keyingi tiklanishda — barqarorlikni yo‘qotayotganini aniqlashtiradi.

Tezkor qaror bosqichida murabbiy bir xil usulni hamma sportchiga tatbiq etmaydi. Masalan, seriyada pasayish kuzatilganda ayrim sportchiga dam intervalini uzaytirish, boshqasiga postural sozlash, yana boshqasiga quruq trigger yoki qayta markazlashuv mashqini berish zarur bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulot yakunida ma’lumotning individual kartaga kiritilishi keyingi mustaqil vazifani aniq belgilaydi; hafta yakunidagi 3×10 seriyalar taqqoslanishi esa bir martalik yaxshi yoki yomon natijadan farqli ravishda barqaror rivojlanish yo‘nalishini ko‘rsatadi. Shunday hamkorlikda murabbiy sportchining funksional xavfsizligini saqlagan holda yuklamani maqsadli boshqaradi, sportchi esa qarorning faol ijrochisiga aylanadi.

SPORTCHINING MUSTAQIL KORREKSION ISHLARI

Sportchining mustaqil ishlashi asosiy mashg‘ulotning o‘rnini bosmaydi, balki murabbiy belgilagan xato profilini mustahkamlaydi. Mustaqil bloklar qisqa, xavfsiz va aniq nazorat mezoniga ega bo‘lishi kerak. Har bir sportchi kunlik kartada bajarilgan mashqni, sezilgan qiyinchilikni va keyingi seriyada kuzatilgan o‘zgarishni belgilaydi. Bu sportchida o‘z harakatini anglash, xatoni yashirmasdan qayd etish hamda korreksiya uchun mas’uliyatni shakllantiradi.

4-jadval.

SH1 va SH2 sportchilari uchun mustaqil korreksion mashqlar kompleksi

Mustaqil mashq	SH1 uchun yo‘nalish	SH2 uchun yo‘nalish	Davomiyligi va o‘z-o‘zini nazorat
Nafas–mo‘ljal–trigger rutini	Qo‘l–qurol–trigger sinxroni	Nafasda tana va tayanch siljishini sezish	5–7 daqiqa; 5 ta sifatli takror
Quruq trigger mashqi	Barmoq bosimini tekislash	Qurol–moslama holatini saqlab bosish	3×6 urinish; og‘ish sezilsa to‘xtatish
Statik ushlab turish	Yelka va bilakdagi ortiqcha kuchlanishni kamaytirish	O‘tirish va tayanchdagi simmetriyani saqlash	3×30–40 s; charchoq 10 ballik shkalada qayd etiladi
Qayta markazlashish	Xatodan keyin nafas va diqqatni tiklash	Xatodan keyin tana–moslama holatini qayta tekshirish	5 holat; keyingi urinish oldidan 2 nafas sikli
Tapping va koordinatsiya	Barmoq ritmi va mayda motor nazorati	Qo‘l harakati aniqligi va tana holati bilan uyg‘unlik	2–3×30 s; ritm pasayishi yozib boriladi
Mashg‘ulot kundaligi	Trigger, trace va hissiy holatni qayd etish	CoP/tayanch hissi va o‘tirish qulayligini qayd etish	Har mashg‘ulotdan keyin 3 qisqa javob

Izoh: Mustaqil mashqlar murabbiy ko‘rsatmasi va sportchining individual funksional imkoniyatlariga muvofiq tanlanadi; og‘riq yoki ortiqcha charchoqda mashq to‘xtatiladi.

4-jadvaldagi mashqlar sportchining o‘z xatosi ustida tizimli ishlashiga xizmat qiladi va ular asosiy mashg‘ulotni almashtirmaydi. Nafas–mo‘ljal–trigger rutini o‘q uzish oldidagi ketma-ketlikni barqarorlashtirib, shoshilish yoki nafas ritmining buzilishi sababli yuzaga keladigan og‘ishlarni kamaytirishga qaratiladi. Quruq trigger mashqi o‘q uzishning xavfsiz sharoitdagi motor modelini mustahkamlaydi: SH1da barmoq bosimining tekisligi, SH2da esa qurol–moslama holatini saqlagan holda bosish nazorat qilinadi. Statik ushlab turish mashqida esa maqsad vaqtni maksimal cho‘zish emas, ortiqcha kuchlanish paydo bo‘lmasdan barqaror holatni sezish va zarur paytda mashqni to‘xtata olishdir.

SH1 sportchilari uchun mustaqil ishda qo‘l–qurol–trigger zanjirini nozik boshqarish, barmoq ritmi va xatodan keyin nafas orqali diqqatni tiklash ustuvor ahamiyatga ega. SH2da esa tana holati, tayanch va qurol–moslama munosabatidagi sezgi, o‘tirish qulayligini baholash hamda mikrosiljishlarni erta payqash muhimroq hisoblanadi. Mashg‘ulot kundaligiga yoziladigan uchta qisqa qayd — qaysi mashq bajarildi, qaysi qiyinchilik sezildi, keyingi seriyada nima o‘zgardi — sportchining refleksiv ko‘nikmasini rivojlantiradi. Bu qaydlar murabbiyga navbatdagi mashg‘ulotda sportchi his qilgan muammo bilan SCATT, CoP yoki pedagogik kuzatuv natijalarini qiyoslash imkonini beradi; demak, mustaqil ish ham umumiy monitoring tizimining faol bo‘g‘iniga aylanadi.

5-jadval.

4 haftalik boshqaruv siklida musobaqa seriyasi bilan bog‘liq ko‘rsatkichlar dinamikasi

Ko‘rsatkich	Guruh	Dastlabki x̄±σ	Yakuniy x̄±σ	Δ	P
10 o‘qlik seriya, ball	TG	91,4±3,0	96,6±2,3	+5,2	<0,001
10 o‘qlik seriya, ball	NG	91,7±3,1	93,6±2,8	+1,9	>0,05
Xato soni, shartli birlik	TG	15,4±2,2	8,1±1,4	−7,3	<0,001
Xato soni, shartli birlik	NG	15,1±2,1	12,3±1,8	−2,8	<0,05
Series repeatability, ball	TG	67,6±5,7	82,3±5,0	+14,7	<0,001
Series repeatability, ball	NG	68,0±5,8	74,1±5,3	+6,1	<0,05
Integral monitoring pasporti, ball	TG	62,7±5,8	79,7±5,1	+17,0	<0,001
Integral monitoring pasporti, ball	NG	62,9±5,7	69,8±5,4	+6,9	<0,05

Izoh: TG — individual xato profili va tezkor nazorat bo‘yicha boshqarilgan tajriba guruhi; NG — amaldagi mashg‘ulot rejasi saqlangan nazorat guruhi.

5-jadval natijalari musobaqa seriyasining takrorlanuvchanligini alohida mezon sifatida boshqarish amaliy ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi. Tajriba guruhida 10 o‘qlik seriya natijasi 91,4±3,0 balldan 96,6±2,3 ballga oshdi, biroq metodikaning muhimroq belgisi faqat shu o‘sish emas. Series repeatability 67,6±5,7 balldan 82,3±5,0 ballga, ya’ni 14,7 ballga oshdi (P<0,001); bu sportchi seriya davomida texnik ritmni saqlashi, o‘qlar orasidagi tafovutni kamaytirishi va xatodan keyingi urinishni tezroq qayta boshqara olishi kuchayganini anglatadi. Xato sonining 15,4±2,2 dan 8,1±1,4 birlikkacha kamayishi ham mazkur talqinni tasdiqlaydi: korreksiya faqat ko‘rinadigan texnik kamchilikni emas, uning paydo bo‘lishiga olib keluvchi postural va psixomotor omillarni ham qamrab olgan.

Nazorat guruhida ham ijobiy dinamika qayd etilgan bo‘lsa-da, uning kattaligi tajriba guruhidagidan past bo‘ldi: 10 o‘qlik seriya +1,9 ballga, series repeatability esa +6,1 ballga o‘sdi. Bu amaldagi mashg‘ulot jarayoni sportchilarning natijasini ma’lum darajada yaxshilashi mumkinligini, ammo individual xato profili bo‘yicha tezkor qarorlar qo‘llanganda o‘sishning mazmuni va sur’ati kuchayishini ko‘rsatadi. Integral monitoring pasportining tajriba guruhida 17,0 ballga oshishi texnik, postural, psixomotor va funksional ma’lumotlarni yagona qaror tizimiga birlashtirish foydali ekanini bildiradi. Natijalar kichik tanlama sharoitida ehtiyotkorlik bilan talqin qilinadi, biroq dastlabki guruhlarning taqqoslanishi, statistik ahamiyat va ko‘rsatkichlarning bir yo‘nalishdagi dinamikasi metodikani mashg‘ulot amaliyotida qo‘llash uchun yetarli ilmiy asos beradi.

XULOSA

1. Para-o‘qotuvchining musobaqa tayyorgarligini faqat yakuniy ball bilan baholash yetarli emas. Series repeatability, xato soni, xatodan keyin tiklanish va seriya oxiridagi holat texnik natijaning ichki barqarorligini ochib beruvchi mustaqil pedagogik mezonlar hisoblanadi.

2. Individual xato profili SH1 va SH2 sportchilarida bir xil ko‘rsatkichning turli manbaga ega bo‘lishini aniqlash imkonini berdi: SH1da qo‘l–qurol–trigger va psixofunksional tiklanish, SH2da esa tana–moslama–qurol hamda postural barqarorlik ustuvor bo‘ldi. Shu sababli mashg‘ulot vositalari sport klassi va xato manbasiga ko‘ra tanlanishi lozim.

3. Tezkor nazorat asosida mikrotsikl yuklamasini qayta me’yorlash texnik yomonlashuvni kuchaytirib yubormasdan, tiklanish, postural sozlash yoki psixomotor korreksiyani o‘z vaqtida tanlashga imkon beradi. Bunda SCATT, CoP, charchoq va pedagogik kuzatuv ma’lumotlari birgalikda talqin qilinadi.

4. Amaliy jihatdan metodika murabbiyga har bir nazorat seriyasidan so‘ng aniq qaror beradi: yuklamani saqlash, yengillashtirish, texnik modulni

almashtirish yoki musobaqaviy modellashni kuchaytirish. Bu yondashuv para-o‘qotuvchilarni yil davomida individual monitoring pasporti orqali boshqarish uchun tavsiya etiladi.

5. Murabbiy–sportchi hamkorligi metodikaning majburiy shartidir: murabbiy apparatli va pedagogik ma’lumotni qarorga aylantiradi, sportchi esa mustaqil mashqlar va qisqa refleksiya kartasi orqali shu qarorni kundalik faoliyatga ko‘chiradi. Bunda sportchi xato ustida ishlashning faol subyekti, murabbiy esa individual rivojlanish yo‘lini boshqaruvchi mutaxassis sifatida namoyon bo‘ladi.

6. Mustaqil korreksion mashqlar — nafas–mo‘ljal–trigger rutini, quruq trigger, statik ushlab turish, qayta markazlashish va psixomotor ritm mashqlari — asosiy mashg‘ulotni to‘ldiradi. Ular qisqa dozada, aniq o‘z-o‘zini nazorat mezoni bilan va murabbiy bergan ustuvor vazifa asosida tashkil etilganda musobaqa seriyasining ichki barqarorligini mustahkamlaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. World Shooting Para Sport. World Shooting Para Sport Technical Rules and Regulations. Bonn: International Paralympic Committee; 2026.

2. International Paralympic Committee. IPC Classification Code and International Standards. Bonn: IPC; 2025.

3. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. International Paralympic Committee position stand—background and scientific principles of classification in Paralympic sport. British Journal of Sports Medicine. 2011;45(4):259–269. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.065060

4. Ihalainen S., Kuitunen S., Mononen K., Linnamo V. Determinants of elite-level air rifle shooting performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2016;26(3):266–274. https://doi.org/10.1111/sms.12440

5. Mononen K., Konttinen N., Viitasalo J., Era P. Relationships between postural balance, rifle stability and shooting accuracy among novice rifle shooters. Scandinavian, rifle stability and shooting accuracy Journal of Medicine & Science in Sports. 2007;17(2):180–185. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00549.x

6. Muradov F.M. Para-o‘q otuvchilar integral tayyorgarligi tarkibiy qismlarining tahlili. Fan-sportga. 2025;2:5 b.

7. Muradov F.M. Component analysis of technical training for para-shooters. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2025;6(6):126–135.

8. Muradov F.M. SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para-o‘qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati. Sportda ilmiy tadqiqotlar. 2026;2:128–130.

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

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

TALABALARDA JISMONIY TAKOMILLASHUVNING AKMEOLOGIK SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Niyazov Asqarbay Tolibaevich
Nukus davlat pedagogika institutining “Sport fanlari” kafedrasi mudiri, p.f.b.f.d. (PhD), professor
e-mail: niazovaskar30@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-8196-7099

Annotatsiya. *Maqolada talabalarda jismoniy takomillashuvning akmeologik salohiyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari nazariy jihatdan asoslangan va tajriba-sinov yo‘li bilan tekshirilgan. Muallif akmeologik salohiyatni shaxsning jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirishda eng yuqori («akme») darajaga erishish imkoniyatlari majmuasi sifatida talqin qiladi. Tadqiqotda to‘rt o‘zaro bog‘langan pedagogik shart-sharoit — akmeologik yo‘naltirilgan ta’lim muhitini yaratish, talabaning subyekt pozitsiyasini faollashtirish, individual jismoniy o‘z-o‘zini rivojlantirish dasturini joriy etish hamda akmeologik hamrohlik va refleksiv qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash asoslangan. Akmeologik salohiyatning motivatsion, kognitiv, faoliyatli va refleksiv komponentlari bo‘yicha mezonlar va uch daraja belgilangan. Pedagogik tajriba natijalari mazkur shart-sharoitlar amalga oshirilganda tajriba guruhida yuqori (akmeologik) darajaga erishgan talabalar ulushi sezilarli oshganini tasdiqlaydi.*

Kalit so‘zlar: *akmeologik salohiyat, jismoniy takomillashuv, pedagogik shart-sharoit, akmeologik ta’lim muhiti, subyekt pozitsiyasi, refleksiv qo‘llab-quvvatlash, «akme», talaba.*

Аннотация. *В статье теоретически обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия развития акмеологического потенциала физического самосовершенствования у студентов. Акмеологический потенциал трактуется как совокупность возможностей личности для достижения высшего («акме») уровня в физическом самосовершенствовании. В исследовании обоснованы четыре взаимосвязанных педагогических условия — создание акмеологически ориентированной образовательной среды, активизация субъектной позиции студента, внедрение индивидуальной программы физического саморазвития, а также обеспечение акмеологического сопровождения и рефлексивной поддержки. Определены критерии и три уровня по мотивационному, когнитивному, деятельностному и рефлексивному компонентам акмеологического потенциала. Результаты педагогического эксперимента подтверждают, что при реализации данных условий доля*

студентов, достигших высокого (акмеологического) уровня, в экспериментальной группе существенно возросла.

Ключевые слова: *акмеологический потенциал, физическое самосовершенствование, педагогическое условие, акмеологическая образовательная среда, субъектная позиция, рефлексивная поддержка, «акме», студент.*

Annotation. *The article theoretically substantiates and experimentally verifies the pedagogical conditions for developing the acmeological potential of physical self-improvement in students. The acmeological potential is interpreted as a set of a person's possibilities for reaching the highest («acme») level in physical self-improvement. The study substantiates four interrelated pedagogical conditions — creating an acmeologically oriented educational environment, activating the student's subject position, implementing an individual physical self-development program, and ensuring acmeological support and reflexive assistance. Criteria and three levels are defined for the motivational, cognitive, activity, and reflexive components of the acmeological potential. The results of the pedagogical experiment confirm that, when these conditions are implemented, the proportion of students reaching the high (acmeological) level in the experimental group increased significantly.*

Keywords: *acmeological potential, physical self-improvement, pedagogical condition, acmeological educational environment, subject position, reflexive support, «acme», student.*

Kirish. Zamonaviy oliy ta’lim tizimi bo‘lajak mutaxassisdan nafaqat kasbiy tayyorgarlikni, balki o‘z jismoniy salohiyatini mustaqil ravishda izchil takomillashtira olish qobiliyatini ham talab qiladi. Bunday qobiliyatning asosida talabaning jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirishda eng yuqori individual — «akme» darajasiga intilishi, ya’ni uning akmeologik salohiyati yotadi. Ushbu salohiyatni maqsadli rivojlantirish esa muayyan pedagogik shart-sharoitlar yaratilishini taqozo etadi.

Amaliyotda jismoniy tarbiya jarayoni ko‘pincha me’yorlarni bajarishga qaratilgan bo‘lib, talabaning ichki salohiyatini ochib beruvchi shart-sharoitlar tizimli tarzda ta’minlanmaydi. Natijada talabaning o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishi tashqi nazorat susayishi bilan pasayadi. Bu ziddiyat akmeologik salohiyatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlarni ilmiy asoslash va amaliyotga joriy etish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Mazkur maqolaning maqsadi — talabalarda jismoniy takomillashuvning akmeologik salohiyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini nazariy jihatdan asoslash va ularning samaradorligini tajriba-sinov yo‘li bilan tekshirishdan iborat.

Akmeologiyaning nazariy asoslari B.G. Ananyev [1], N.V. Kuzmina [2], A.A. Bodalev [4], A.A. Derkach [3] ishlarida ishlab chiqilgan bo‘lib, ularda shaxsning «akme» darajasiga erishish qonuniyatlari va shaxs salohiyati tushunchasi asoslangan [10]. Pedagogik shart-sharoitlar muammosi V.A. Slastenin [5], V.I. Andreev [6], N.V. Ippolitova [7] tadqiqotlarida ko‘rib chiqilgan bo‘lib, unda pedagogik shart-sharoit ta’lim natijasiga erishishni ta’minlovchi maqsadli tanlangan omillar majmuasi sifatida talqin qilinadi.

Jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirish va sog‘lom turmush tarzi masalalari M.Ya. Vilenskiy [8], V.K. Balsevich [9] hamda mahalliy olimlar F.A. Kerimov [11], E.G‘. G‘oziev [12] ishlarida yoritilgan. Xorijiy tadqiqotlarda esa talabalarning jismoniy faollikka bo‘lgan ichki motivatsiyasini va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhiti muhim omil sifatida e’tirof etiladi [13; 14; 15]. Shunga qaramay, akmeologik salohiyatni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik shart-sharoitlarni jismoniy takomillashuv kontekstida yaxlit tizim sifatida asoslashga bag‘ishlangan tadqiqotlar yetarli emas. Bu esa tanlangan mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi: ilmiy-pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish; ekspert baholash; anketa-so‘rovnoma va diagnostik metodikalar; pedagogik tajriba-sinov; olingan ma’lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash (Pirsonning χ^2 mezoni). Tajriba bir o‘quv yili davomida o‘tkazildi; unda jami 114 nafar talaba (tajriba guruhi – 58 nafar, nazorat guruhi – 56 nafar) hamda 15 nafar ekspert ishtirok etdi.

Tadqiqot jarayonida to‘rtta o‘zaro bog‘langan pedagogik shart-sharoit asoslandi va tajriba guruhida amalga oshirildi (1-jadval). Akmeologik salohiyat esa motivatsion, kognitiv, faoliyatli va refleksiv komponentlar birligida qaraldi; har bir komponent bo‘yicha mezon, ko‘rsatkichlar hamda uch daraja (past, o‘rta, yuqori/akmeologik) belgilandi (2-jadval).

1-jadval

Akmeologik salohiyatni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari

Pedagogik shart-sharoit	Mazmun-mohiyati	Amalga oshirish vositalari
1. Akmeologik yo‘naltirilgan ta’lim muhitini yaratish	Yuqori natijaga intilishni rag‘batlantiruvchi qadriyatli-rivojlantiruvchi muhit	Muvaffaqiyat vaziyatlari; ijobiy raqobat; namunaviy («akme») obrazlarni namoyish etish
2. Talabaning subyekt pozitsiyasini faollashtirish	Talabaning o‘z jismoniy rivojlanishida faol, mas’ul ishtirokchiga aylanishi	Maqsad qo‘yish va tanlash erkinligi; o‘z-o‘zini boshqarish; loyiha topshiriqlari
3. Individual jismoniy o‘z-o‘zini rivojlantirish dasturini joriy etish	Har bir talabaning imkoniyatiga mos yakka tartibdagi rivojlanish yo‘li	Diagnostika asosidagi individual dastur; differensial yuklama; o‘z-o‘zini nazorat

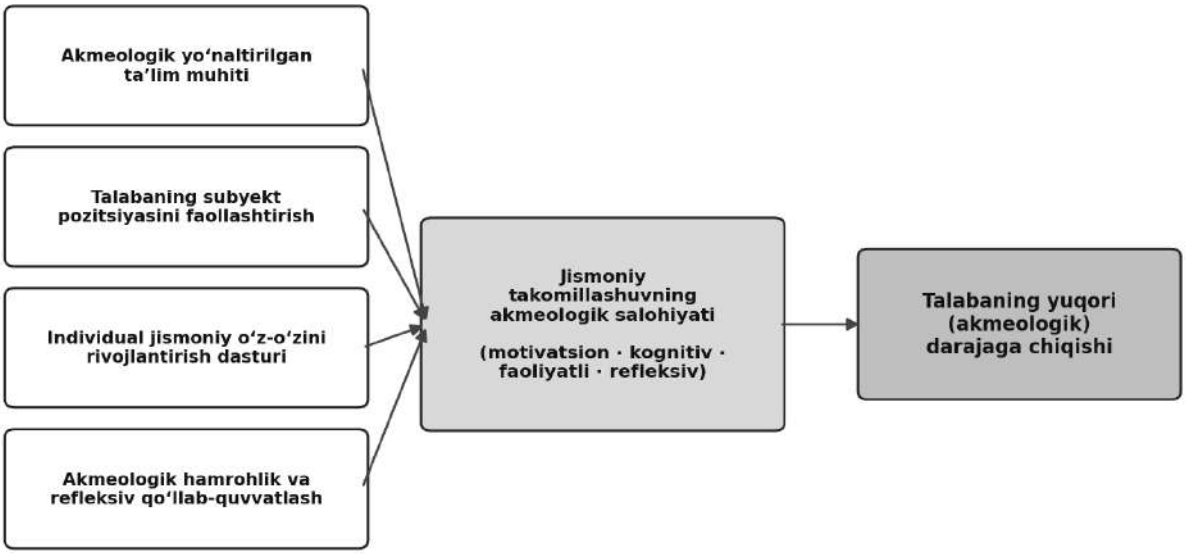
Pedagogik shart-sharoit	Mazmun-mohiyati	Amalga oshirish vositalari
		kundaligi
4. Akmeologik hamrohlik va refleksiv qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash	O‘qituvchining maslahatchi-hamroh sifatidagi refleksiv yordami	Individual maslahat; refleksiv suhbat va o‘z-o‘zini baholash; qo‘llab-quvvatlovchi fikr-mulohaza

2-jadval

Akmeologik salohiyat komponentlari, mezonlari va ko‘rsatkichlari

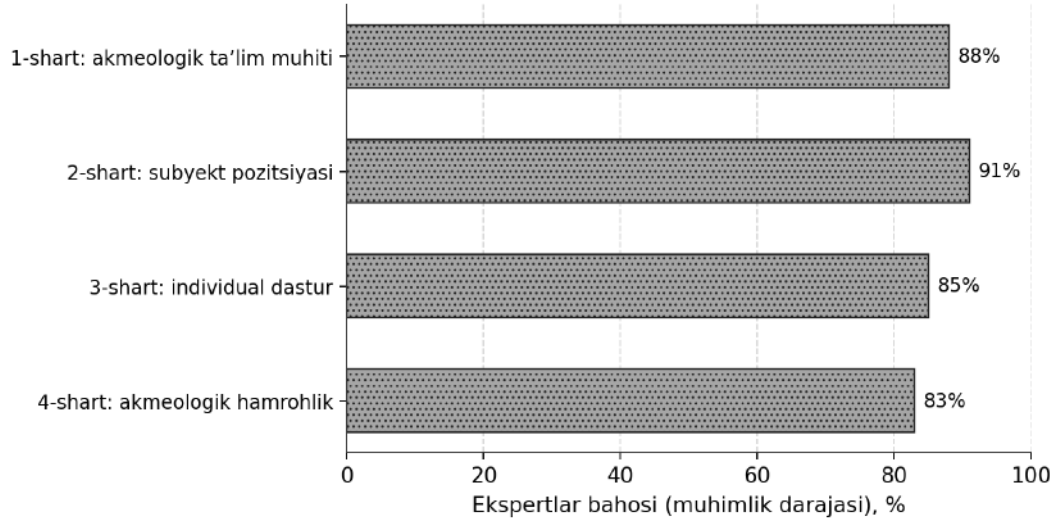
Komponent	Mezon	Ko‘rsatkichlar
Motivatsion	Jismoniy takomillashuvga bo‘lgan barqaror intilish	Yutuqqa erishish motivi; o‘z-o‘zini rivojlantirishga qiziqish
Kognitiv	Jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirish bo‘yicha bilimlar	Sog‘lom turmush tarzi va mashg‘ulot uslublarini bilish; o‘z holatini tushunish
Faoliyatli	Jismoniy o‘z-o‘zini rivojlantirishning amaliy ko‘nikmalari	Mustaqil mashg‘ulot ko‘nikmalari; yuklamani rejalashtira olish
Refleksiv	O‘z faoliyatini tahlil qilish va tuzatish qobiliyati	O‘z-o‘zini baholash; natijani tahlil qilib, dasturni tuzata olish

Asoslangan pedagogik shart-sharoitlarning akmeologik salohiyat bilan o‘zaro bog‘liqligi 1-rasmda model ko‘rinishida ifodalangan. Modelda to‘rtta shart-sharoit birgalikda akmeologik salohiyatning rivojlanishini ta’minlaydi va pirovardida talabaning yuqori (akmeologik) darajaga chiqishiga xizmat qiladi.



1-rasm. Akmeologik salohiyatni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari modeli

Asoslangan shart-sharoitlarning muhimligi ekspert baholash usuli bilan tekshirildi. 15 nafar ekspertning bahosiga ko‘ra, barcha to‘rt shart-sharoit yuqori ahamiyatga ega deb topildi; eng yuqori ko‘rsatkichni talabaning subyekt pozitsiyasini faollashtirish sharti oldi (2-rasm).



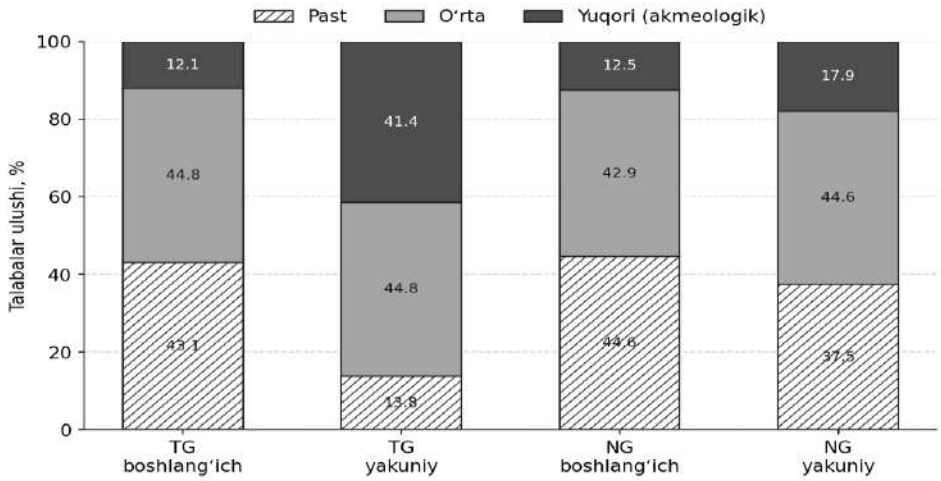
2-rasm. Pedagogik shart-sharoitlarning ekspert bahosidagi muhimlik darajasi

Pedagogik tajriba yakunida akmeologik salohiyat rivojlanish darajalarining taqsimoti aniqlandi (3-jadval va 3-rasm). Tajriba guruhida yuqori (akmeologik) darajaga erishgan talabalar ulushi 12,1 % dan 41,4 % ga oshdi, past darajadagilar esa 43,1 % dan 13,8 % ga kamaydi. Nazorat guruhida o‘zgarishlar ancha sust bo‘ldi.

3-jadval

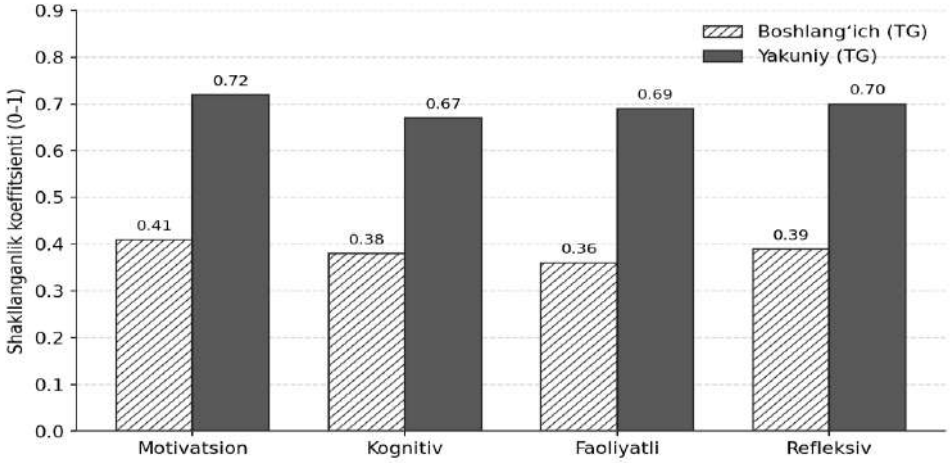
Akmeologik salohiyat rivojlanish darajalarining taqsimoti

Daraja	TG boshlang‘ich, %	TG yakuniy, %	NG boshlang‘ich, %	NG yakuniy, %
Past	43,1	13,8	44,6	37,5
O‘rta	44,8	44,8	42,9	44,6
Yuqori (akmeologik)	12,1	41,4	12,5	17,9



4-rasm. Akmeologik salohiyat darajalarining taqsimoti (guruhlar va bosqichlar bo‘yicha)

Akmeologik salohiyatning tarkibiy komponentlari bo‘yicha shakllanganlik koeffitsientining dinamikasi 4-rasmda keltirilgan. Tajriba guruhida barcha to‘rt komponent — motivatsion, kognitiv, faoliyatli va refleksiv komponentlar bo‘yicha koeffitsient sezilarli o‘sdi.



5-rasm. Akmeologik salohiyat komponentlari bo‘yicha shakllanganlik koeffitsienti dinamikasi (tajriba guruhi)

Olingan natijalarning statistik ishonchliligi Pirsonning χ^2 mezoni bilan tasdiqlandi. Yakuniy bosqichda tajriba va nazorat guruhlarining darajalar bo‘yicha taqsimotini taqqoslashda empirik qiymat $\chi^2emp = 12,8$ ni tashkil etdi, bu esa erkinlik darajasi $df = 2$ va ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ dagi kritik qiymat $\chi^2krit = 5,99$ dan katta. Demak, guruhlar orasidagi farq tasodifiy emas, balki amalga oshirilgan pedagogik shart-sharoitlar ta’siri natijasidir.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, shart-sharoitlarning samaradorligi ularning yaxlit tizim sifatida amal qilishida namoyon bo‘ladi: akmeologik ta’lim muhiti intilishni uyg‘otadi, subyekt pozitsiyasi faollikni ta’minlaydi, individual dastur rivojlanishga aniq yo‘nalish beradi, akmeologik hamrohlik va refleksiv qo‘llab-

quvvatlash esa jarayonning barqarorligini kafolatlaydi. Aynan shu shart-sharoitlarning birgalikdagi ta’siri talabaning akmeologik salohiyatini samarali rivojlantiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, talabalarda jismoniy takomillashuvning akmeologik salohiyatini rivojlantirish to‘rtta o‘zaro bog‘langan pedagogik shart-sharoit — akmeologik yo‘naltirilgan ta’lim muhitini yaratish, subyekt pozitsiyasini faollashtirish, individual rivojlantirish dasturini joriy etish hamda akmeologik hamrohlik va refleksiv qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash orqali samarali kechadi. Ikkinchidan, ekspert baholash mazkur shart-sharoitlarning yuqori ahamiyatini tasdiqladi. Uchinchidan, tajriba-sinov natijalari va statistik tahlil (χ^2emp = 12,8 > χ^2krit = 5,99) taklif etilgan shart-sharoitlarning pedagogik samaradorligini isbotlaydi.

Shunday qilib, asoslangan pedagogik shart-sharoitlar tizimi talabalarda jismoniy takomillashuvning akmeologik salohiyatini rivojlantirishning ishonchli vositasi hisoblanadi. Tadqiqotning kelgusi yo‘nalishi ushbu shart-sharoitlarni turli yo‘nalishdagi ta’lim dasturlariga moslashtirilgan uslubiy ta’minot bilan boyitish bilan bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ananyev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. – SPb.: Piter, 2001. – 288 s.
2. Kuzmina N.V. Predmet akmeologii. – SPb.: Politexnika, 2002. – 189 s.
3. Derkach A.A., Zazikin V.G. Akmeologiya: uchebnoe posobie. – SPb.: Piter, 2003. – 256 s.
4. Bodalev A.A. Vershina v razvitii vzroslogo cheloveka: xarakteristiki i usloviya dostijeniya. – M.: Flinta; Nauka, 1998. – 168 s.
5. Slastenin V.A., Podыmova L.S. Pedagogika: innovatsionnaya deyatelnost. – M.: Magistr, 1997. – 224 s.
6. Andreev V.I. Pedagogika: uchebnыy kurs dlya tvorcheskogo samorazvitiya. – Kazan: Tsentr innovatsionnыx texnologiy, 2000. – 608 s.
7. Ippolitova N.V. Analiz ponyatiya «pedagogicheskie usloviya», ego sushchnost i klassifikatsiya // Obshchee i professionalnoe obrazovanie. – 2012. – №1. – S. 8–14.
8. Vilenskiy M.Ya. Fizicheskaya kultura i zdorovыy obraz jizni studenta. – M.: KnoRus, 2013. – 240 s.
9. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo. – M.: Fizkultura i sport, 1988. – 208 s.
10. Maksimova V.N. Akmeologiya: novoe kachestvo obrazovaniya. – SPb.: RGPU im. A.I. Gertsena, 2002. – 99 s.
11. Kerimov F.A. Sport metrologiyasi. – Toshkent: O‘zDJTU, 2018. – 320 b.

12. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2010. – 543 b.

13. Reeve J., Cheon S.H. Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice // Educational Psychologist. – 2021. – Vol. 56, № 1. – P. 54–77.

14. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p.

15. Meng W.-T., Liu D. The influence of high school physical education curriculum design based on self-determination theory on students’ intrinsic motivation // Brain and Behavior. – 2026. – e70928 (DOI: 10.1002/brb3.70928).

UDK: 796.412:796.015.1

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA HARAKAT ANIQLIGI VA RITMNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Tamara Adambaevna Djumaniyazova[1],
Tumaris Azamatovna Shılmanova[2],
Amatova Shaxzoda Jumaboy qizi[3]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti
[2,3]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalari
Email: *t.djumaniyazova@gmail.com*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmni rivojlantirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida harakatlarni aniq, muvofiqlashtirilgan va musiqiy ritmga mos holda bajarish sportchilarning texnik mahoratini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar, ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash usullari hamda samaradorligini oshirish metodikasi tahlil qilingan. Shuningdek, maxsus koordinatsion, ritmik va musiqiy mashqlardan foydalanish orqali badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, gimnastikachi, harakat aniqligi, ritm, ritmik qobiliyat, koordinatsiya, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, musiqiy hamohanglik, mashg‘ulot metodikasi.*

Аннотация. *В статье освещены теоретические и практические аспекты развития точности движений и чувства ритма у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Точное, координированное и соответствующее музыкальному ритму выполнение движений в процессе тренировочных занятий является важным фактором формирования*

технического мастерства гимнасток. В исследовании проанализированы упражнения, направленные на развитие точности движений и ритмических способностей, методы их применения в тренировочном процессе, а также методика повышения их эффективности. Обоснованы возможности совершенствования технической подготовленности гимнасток посредством использования специальных координационных, ритмических и музыкальных упражнений.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, гимнастка, точность движений, ритм, ритмические способности, координация, техническая подготовка, специальные упражнения, музыкальная согласованность, методика тренировки.*

Abstract. *This article examines the theoretical and practical aspects of developing movement accuracy and rhythmic ability in rhythmic gymnasts. Performing movements accurately, in a coordinated manner, and in accordance with musical rhythm during training is an important factor in developing the technical mastery of gymnasts. The study analyzes exercises aimed at improving movement accuracy and rhythmic abilities, methods of their application in the training process, and approaches to increasing their effectiveness. The possibilities of improving the technical preparedness of rhythmic gymnasts through the use of special coordination, rhythmic, and musical exercises are substantiated.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, gymnast, movement accuracy, rhythm, rhythmic ability, coordination, technical preparation, special exercises, musical synchronization, training methodology.*

Kirish. Badiiy gimnastika sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, koordinatsion va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Mazkur sport turida mashqlarni musiqiy jo‘rlik asosida estetik va texnik jihatdan mukammal bajarish bilan bir qatorda, harakatlarning aniqligi, tezligi, muvofiqligi va ritmikligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, sportchining musiqiy ritmni to‘g‘ri his qilishi, harakatlarni belgilangan vaqt oralig‘ida boshlashi va yakunlashi hamda turli harakat elementlarini yagona kompozitsiyaga birlashtira olishi uning ijro mahoratini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi.

Badiiy gimnastikada harakat aniqligi deganda sportchining berilgan harakatni belgilangan amplituda, yo‘nalish, tezlik va fazoviy holatga muvofiq bajarishi tushuniladi. Harakatlarning aniqligi yetarli darajada shakllanmagan taqdirda murakkab gimnastik elementlarini bajarishda texnik xatolar yuzaga kelishi, harakatlar ketma-ketligi buzilishi va kompozitsiyaning umumiy ijro sifati pasayishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida harakat aniqligini

rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash muhim hisoblanadi.

Ritmni his qilish va unga mos ravishda harakatlanish qobiliyati ham badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligida alohida o‘rin tutadi. Musiqa tempining o‘zgarishi, zarblarning almashinuvi va turli ritmik tuzilmalarga moslashish sportchidan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatni talab qiladi. Ritmik qobiliyatning rivojlanganligi gimnastikachiga harakatlarni musiqa bilan uyg‘unlashtirish, kompozitsiyaning mazmunini ifodali namoyon etish va murakkab elementlarni o‘zaro uzviy bog‘lash imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, balki koordinatsion qobiliyatlar, harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Bunda musiqa ostida bajariladigan maxsus mashqlar, turli temp va ritmlardan foydalanish, harakatlarni takroriy bajarish, fazoviy mo‘ljal olish hamda harakatlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish samarali vositalardan biri sifatida qaraladi.

Shu nuqtai nazardan, badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali metodikani ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-metodik masalalardan biridir. Mazkur yo‘nalishda mashqlar mazmunini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va texnik imkoniyatlariga moslashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona tashkil etish hamda natijalarni muntazam nazorat qilib borish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya. Tadqiqot badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqotda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1–2-kursida tahsil olayotgan, 18–20 yoshdagi 18 nafar badiiy gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasiga ko‘ra I razryad hamda sport ustaligiga nomzod darajasidagi gimnastikachilardan tashkil topdi. Mashg‘ulotlar Nukus sport kompleksida olib borildi.

Tadqiqot ishtirokchilari tayyorgarlik darajasi va asosiy antropometrik hamda funksional ko‘rsatkichlari imkon qadar yaqin bo‘lgan ikki guruhga ajratildi. Tajriba guruhiga 9 nafar, nazorat guruhiga 9 nafar sportchi kiritildi. Tajriba guruhi uchun badiiy gimnastikachilarning harakat aniqligi, koordinatsion qobiliyatlari va ritmni his qilish darajasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Nazorat guruhi esa amaldagi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Bunday tashkil etish orqali tajriba yakunida guruhlar natijalaridagi o‘zgarishlarni qiyosiy tahlil qilish imkoniyati yaratildi.

Pedagogik tajriba 8 hafta davomida amalga oshirilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi. Har bir mashg‘ulotning davomiyligi 60 daqiqani tashkil etdi. Tajriba guruhidagi mashg‘ulotlarning asosiy mazmuni harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyiliga asoslandi. Mashqlar oddiy harakatlardan murakkab harakat kombinatsiyalariga, past tempdan o‘rta va yuqori tempga, alohida harakat elementlaridan musiqiy kompozitsiya tarkibidagi kompleks harakatlarga izchil ravishda o‘tkazildi.

Tadqiqotda harakat aniqligini baholash uchun belgilangan harakatni aniq takrorlash, harakat amplitudasini saqlash, harakat yo‘nalishini to‘g‘ri bajarish va harakatlar ketma-ketligini buzmaslik ko‘rsatkichlari asos qilib olindi. Sportchilarning topshiriqni bajarish jarayonidagi texnik xatolari qayd etilib, yakuniy natija belgilangan baholash mezonlari asosida ballarda ifodalandi. Bunda yuqori ball sportchining harakatni belgilangan texnik parametrlar asosida aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarganligini ko‘rsatdi.

Ritmik qobiliyatni aniqlashda sportchilarning musiqa ritmini to‘g‘ri qabul qilishi va unga mos ravishda harakatlarni bajarishi, harakat boshlanishi va tugashini musiqiy zarb bilan muvofiqlashtirishi hamda musiqa tempi o‘zgarganda harakat tezligini moslashtira olishi baholandi. Mazkur ko‘rsatkichlarni aniqlashda turli tempdagi musiqiy parchalar va metronom ritmlaridan foydalanish ko‘zda tutildi. Sportchilarning musiqiy ritmga mosligi, ritmik xatolar soni va harakatlar ketma-ketligini saqlash darajasi yakuniy baholashda hisobga olindi.

Tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus mashqlar metodikasi uch asosiy yo‘nalishda tashkil etildi. Birinchi yo‘nalish harakat aniqligini rivojlantirishga qaratilib, unda belgilangan amplitudada harakat bajarish, fazoviy yo‘nalishni aniq saqlash, muvozanat holatlarini nazorat qilish va murakkab elementlarni belgilangan ketma-ketlikda bajarish mashqlaridan foydalanildi. Ikkinchi yo‘nalish ritmik qobiliyatni rivojlantirishga yo‘naltirilib, turli tempdagi musiqa ostida harakatlarni bajarish, musiqiy zarblarni harakat bilan ifodalash, tempni o‘zgartirish va ritmik kombinatsiyalarni takrorlash mashqlarini qamrab oldi. Uchinchi yo‘nalish esa harakat va ritmni integratsiyalashga asoslanib, gimnastik elementlarni musiqa, harakat tezligi va predmet bilan ishlashni birlashtirgan holda bajarishga qaratildi.

Mashg‘ulotlar jarayonida yuklama hajmi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Dastlab sportchilarning alohida harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish qobiliyati shakllantirildi. Keyingi bosqichda harakatlar ketma-ketligi, musiqa bilan muvofiqligi va bajarish tezligiga e’tibor qaratildi. Yakuniy bosqichda esa bir nechta texnik elementlarni yagona ritmik kombinatsiyaga birlashtirish orqali sportchilarning kompleks koordinatsion qobiliyatlari rivojlantirildi.

Tadqiqotning asosiy samaradorlik mezoni sifatida dastlabki va yakuniy test natijalari o‘rtasidagi o‘zgarish qabul qilindi. Shu maqsadda tajriba boshlanishidan oldin har ikki guruhda dastlabki nazorat testlari o‘tkazildi. 8 haftalik pedagogik tajriba yakunlangach, aynan shu testlar bir xil sharoit va ketma-ketlikda takrorlandi. Bu orqali har bir sportchining individual o‘zgarishi hamda tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqni aniqlash imkoniyati yaratildi.

Olingan natijalarni statistik qayta ishlashda har bir ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (SD), o‘zgarishning foiz ko‘rsatkichi (%) hisoblandi. Tajriba oldi va tajribadan keyingi natijalar o‘rtasidagi farq guruhlar kesimida taqqoslandi. O‘zgarish foizi dastlabki va yakuniy o‘rtacha qiymatlar nisbati asosida aniqlandi. Zarur hollarda guruh ichidagi va guruhlararo farqlarning statistik ishonchliligini aniqlash uchun Student t-testidan foydalanish mumkin. Statistik tahlil natijalari asosida taklif etilgan metodikaning badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi baholandi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarning rivojlanish darajasi tajriba boshida va pedagogik tajriba yakunida o‘tkazilgan nazorat sinovlari asosida baholandi. Tadqiqotda 18–20 yoshdagi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining 1–2-kurs talabalaridan iborat 18 nafar badiiy gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Sportchilarning barchasi muntazam ravishda badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida qatnashib, sport tayyorgarligi darajasiga ko‘ra I razryad va sport ustaligiga nomzod darajasidagi sportchilar tarkibidan shakllantirildi. Tadqiqot ishtirokchilari teng ikki guruhga, ya’ni 9 nafar sportchidan iborat tajriba guruhi va 9 nafar sportchidan iborat nazorat guruhiga ajratildi.

Pedagogik tajribaning dastlabki bosqichida har ikki guruh sportchilarining harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, harakat amplitudasini nazorat qilish, harakatlar ketma-ketligini bajarish, musiqa ritmiga moslashish va musiqa tempi o‘zgarishiga mos ravishda harakatlarni qayta tashkil etish qobiliyatlari o‘rganildi. Dastlabki nazorat natijalarini olishdan asosiy maqsad tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda tajriba yakunida yuzaga keladigan o‘zgarishlarni obyektiv baholashdan iborat bo‘ldi. Dastlabki tekshiruv natijalari har ikki guruh sportchilarida o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning mavjudligini, biroq ularning individual darajada ma’lum farqlar bilan namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi.

Harakat aniqligi badiiy gimnastikachining texnik tayyorgarligini belgilovchi muhim ko‘rsatkichlardan biri sifatida qaraldi. Badiiy gimnastikada mashqlarni bajarish jarayonida sportchi harakatning yo‘nalishi, amplitudasi, tezligi, davomiyligi va yakuniy holatini nazorat qilishi talab etiladi. Shu sababli

tadqiqotda harakatni aniq takrorlash testi alohida mezon sifatida tanlandi. Mazkur test davomida sportchiga oldindan namoyish etilgan harakat yoki harakatlar kombinatsiyasini belgilangan texnik talablarga muvofiq ravishda takrorlash topshirig‘i berildi. Harakatlarning bajarilishi aniqlik, fazoviy yo‘nalish, amplituda va texnik ketma-ketlik mezonlari asosida baholandi.

Dastlabki natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlarida harakatlarni aniq takrorlash qobiliyati o‘rtacha darajada shakllangan bo‘lib, sportchilarning ayrimlarida harakatning umumiy tuzilishi to‘g‘ri bajarilganiga qaramay, amplituda va yo‘nalish bo‘yicha kichik texnik og‘ishlar kuzatildi. Ayrim hollarda harakatning boshlanish va yakunlanish nuqtalarini aniq saqlamaslik, elementlar o‘rtasidagi o‘tishlarda tana holatini yetarli darajada nazorat qilmaslik hamda musiqa tempi bilan harakat tezligining to‘liq mos kelmasligi qayd etildi. Mazkur holat badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligini alohida va maqsadli ravishda rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida harakat aniqligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo‘llanildi. Mashqlarni bajarishda dastlab alohida harakat elementlarining texnik aniqligiga e’tibor qaratilib, keyinchalik ularning ketma-ketligi, tezligi va musiqiy jo‘rlik bilan uyg‘unligi murakkablashtirib borildi. Bunday yondashuv sportchilarda harakatni faqat mexanik ravishda takrorlash emas, balki uni fazoviy va vaqt jihatdan nazorat qilish ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalarining muhim yo‘nalishlaridan biri harakat amplitudasini saqlash ko‘rsatkichlarini o‘rganish bilan bog‘liq bo‘ldi. Badiiy gimnastikada harakat amplitudasining o‘zgarishi texnik elementning sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, qo‘l, oyoq va gavda harakatlarida belgilangan amplitudani saqlash sportchining kompozitsiyani estetik va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishiga imkon beradi. Dastlabki nazorat jarayonida ayrim sportchilarda harakatning boshlang‘ich qismi to‘g‘ri bajarilgan bo‘lsa-da, harakat davomida amplitudaning kamayishi yoki ortishi holatlari kuzatildi. Bu esa harakatni bajarish vaqtida mushak faoliyatini muvofiqlashtirish va kinestetik nazoratni yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi.

Tajriba guruhida ushbu muammoni bartaraf etish maqsadida harakat amplitudasini bosqichma-bosqich nazorat qilish mashqlari qo‘llanildi. Sportchilarga avval sekin tempda, keyinchalik esa o‘rta va yuqori tempda belgilangan amplitudani saqlagan holda harakatlarni bajarish topshiriqlari berildi. Mashqlarni takroriy bajarish davomida sportchilar o‘z harakatlarini vizual va kinestetik jihatdan nazorat qilishga yo‘naltirildi. Natijada tajriba yakunida mazkur ko‘rsatkich bo‘yicha ijobiy dinamikani qayd etish imkoniyati yaratildi.

Badiiy gimnastikachilarning harakat aniqligini baholashda muvozanatni saqlash qobiliyati ham muhim o‘rin egalladi. Muvozanat holatining barqarorligi

murakkab gimnastik elementlarni bajarish, aylanishlardan keyin tana holatini tiklash va bir harakatdan ikkinchi harakatga silliq o‘tish uchun zarur hisoblanadi. Dastlabki testlarda sportchilarning muvozanatni saqlash davomiyligi va harakatdan keyingi tana holatini tiklash qobiliyatida individual farqlar kuzatildi. Tajriba mashg‘ulotlarida esa muvozanat mashqlari harakat aniqligi va ritmik topshiriqlar bilan birlashtirildi.

Bunday integratsiyalashgan yondashuvning ahamiyati shundaki, real badiiy gimnastika kompozitsiyasida muvozanat harakati alohida holda emas, balki musiqa, tana harakati va predmet bilan bajariladigan texnik elementlar bilan birgalikda amalga oshiriladi. Shu sababli tajriba guruhidagi mashqlar oddiy statik muvozanatdan boshlab, harakatdan keyingi muvozanatni tiklash, yo‘nalishni o‘zgartirish va musiqa zarbiga mos holda muvozanat elementlarini bajarishgacha murakkablashtirildi.

Tadqiqotda ritmik qobiliyatni baholash ham alohida yo‘nalish sifatida qaraldi. Badiiy gimnastikaning boshqa ko‘plab sport turlaridan farqli jihatlaridan biri harakatlarning musiqa bilan uzviy bog‘langanligidir. Sportchi texnik elementni to‘g‘ri bajargan taqdirda ham, agar uning harakati musiqa ritmiga mos kelmasa, kompozitsiyaning yaxlitligi va ijro sifati pasayadi. Shu sababli ritmni his qilish, musiqiy zarbni aniqlash va harakatni unga moslashtirish badiiy gimnastikachining maxsus tayyorgarligining muhim komponenti sifatida baholandi.

Dastlabki nazorat jarayonida sportchilarga turli tempdagi musiqiy parchalar ostida belgilangan harakatlarni bajarish topshirildi. Bunda harakatning musiqa zarbi bilan mos kelishi, harakat boshlanishining o‘z vaqtida amalga oshirilishi, harakatlar ketma-ketligining saqlanishi va musiqa tempi o‘zgarganda sportchining unga moslashishi kuzatildi. Dastlabki natijalar sportchilarning umumiy ritmik tayyorgarligi mavjudligini ko‘rsatgan bo‘lsa-da, musiqa tempi o‘zgargan vaziyatlarda ayrim ritmik nomuvofiqliklar yuzaga kelgani aniqlandi.

Tajriba guruhida ritmik qobiliyatni rivojlantirish uchun turli tempdagi musiqiy mashqlardan foydalanildi. Mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichida sportchilar bir xil va barqaror tempdagi musiqaga mos ravishda sodda harakatlarni bajardilar. Keyingi bosqichlarda musiqa tempi o‘zgartirilib, sportchidan harakat tezligini mustaqil ravishda moslashtirish talab qilindi. Yakuniy bosqichda esa turli texnik elementlardan tashkil topgan kombinatsiyalar musiqa bilan birgalikda bajarildi.

Musiqa ritmiga mos harakat bajarish natijalarining tahlili badiiy gimnastikachilarning ritmik qobiliyati faqat eshitish orqali ritmni qabul qilish bilan cheklanmasligini ko‘rsatdi. Sportchi musiqiy zarbni eshitish bilan birga uni muayyan harakat va vaqt oralig‘i bilan bog‘lay olishi kerak. Shu jihatdan tajriba metodikasida eshitish, harakat va koordinatsiya komponentlarini birlashtirishga

alohida e’tibor berildi. Musiqa ostida bajariladigan mashqlarning muntazam takrorlanishi natijasida sportchilarning ritmni oldindan his qilish, harakat boshlanishini o‘z vaqtida tashkil etish va harakatlar ketma-ketligini saqlash imkoniyatlari takomillashdi.

Tadqiqot natijalarini baholashda musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish testi alohida ahamiyat kasb etdi. Chunki musiqiy kompozitsiya davomida tempning o‘zgarishi sportchidan yuqori darajadagi koordinatsion tayyorgarlikni talab qiladi. Sekin tempdan tez tempga yoki aksincha o‘tish vaqtida harakatning tezligi, amplitudasi va davomiyligi qayta tashkil qilinadi. Bunday vaziyatda sportchi ritmni saqlab qolishi bilan birga harakatning texnik aniqligini ham yo‘qotmasligi lozim.

Tajriba yakunida ushbu ko‘rsatkichning ijobiy tomonga o‘zgarishi taklif etilgan metodikaning muhim natijalaridan biri sifatida baholandi. Tajriba guruhida temp o‘zgarishiga moslashish mashqlari muntazam qo‘llanilganligi sababli sportchilarning yangi tempni tezroq qabul qilishi va harakatlarni unga mos ravishda qayta tashkil etishi uchun zarur koordinatsion mexanizmlar shakllantirildi. Nazorat guruhida ham tabiiy mashg‘ulotlar ta’sirida ma’lum ijobiy o‘zgarishlar kuzatilishi mumkin, biroq tajriba guruhidagi o‘zgarishlarning yuqoriroq bo‘lishi maxsus metodikaning samaradorligini baholash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Olingan natijalarni umumlashtirishda tajriba guruhining dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq alohida tahlil qilindi. Bunda har bir test bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish va o‘zgarish foizi hisobga olindi. O‘zgarish foizining aniqlanishi sportchilarning pedagogik tajriba davomida qaysi ko‘rsatkich bo‘yicha ko‘proq rivojlanganligini aniqlash imkonini berdi. Shu bilan birga, tajriba va nazorat guruhlarining yakuniy natijalarini taqqoslash orqali maxsus mashqlar tizimining an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan ustun jihatlari baholandi.

Statistik tahlil natijalarini izohlashda faqat yakuniy qiymatlarning yuqoriligi emas, balki dastlabki holatdan yuz bergan o‘zgarishlarning yo‘nalishi va miqdori ham muhim hisoblandi. Chunki ikki guruhning dastlabki ko‘rsatkichlari bir-biriga yaqin bo‘lsa, tajriba yakunidagi farq metodikaning ta’sirini yanada aniqroq ifodalashi mumkin. Shu sababli tadqiqotda tajriba oldi va tajribadan keyingi ko‘rsatkichlarni parallel ravishda tahlil qilishga e’tibor qaratildi.

Harakat aniqligi bilan ritmik qobiliyat o‘rtasidagi bog‘liqlik ham tadqiqot natijalarining muhim jihatlaridan biri bo‘ldi. Badiiy gimnastikachi harakatni texnik jihatdan aniq bajargan bo‘lsa-da, uni musiqiy zarbga moslashtira olmasa, kompozitsiyaning umumiy sifati pasayadi. Xuddi shuningdek, ritmni yaxshi his qiladigan, ammo harakat amplitudasi va texnik holatini yetarli darajada nazorat

qila olmaydigan sportchida ham ijro sifati kutilgan darajada bo‘lmaydi. Shu sababli tajriba metodikasida ushbu ikki qobiliyatni alohida emas, balki bosqichma-bosqich integratsiyalashgan holda rivojlantirish asosiy metodik yo‘nalish sifatida belgilandi.

Tajriba guruhida mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali sportchilarning harakatni anglash, nazorat qilish va ritm bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlari rivojlantirildi. Dastlab oddiy harakatlar bilan boshlangan mashg‘ulotlar keyinchalik harakatlar kombinatsiyasi, musiqa tempi o‘zgarishi va gimnastika predmetlari bilan ishlash elementlari bilan boyitildi. Bunday yondashuv sportchilarning faqat bitta ko‘rsatkich bo‘yicha emas, balki bir nechta koordinatsion qobiliyatlarni bir vaqtning o‘zida namoyon etishiga sharoit yaratdi.

Natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni tanlash bilan bir qatorda ularning bajarilish ketma-ketligi, yuklama hajmi, musiqa tempi va murakkablik darajasini to‘g‘ri belgilash ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichida texnik aniqlikka, keyingi bosqichda ritmik moslashuvga va yakuniy bosqichda harakat hamda ritmning integratsiyasiga e’tibor qaratilishi sportchilarning kompleks tayyorgarligini oshirish uchun metodik jihatdan maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Umuman olganda, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus mashqlar majmuasi badiiy gimnastikachilarning harakat aniqligi, koordinatsion nazorati va ritmik qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga yo‘naltirilgani bilan ajralib turdi. Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy natijalarini qiyosiy tahlil qilish orqali metodikaning samaradorligini obyektiv baholash imkoniyati yaratildi. Bunda tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar harakatlarni aniq bajarish, musiqa ritmiga moslashish, temp o‘zgarishlariga javob berish va texnik elementlarni yaxlit kompozitsiyaga birlashtirish qobiliyatlarining rivojlanganligi bilan izohlanadi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligida harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi. Maxsus koordinatsion va ritmik mashqlarni muntazam ravishda mashg‘ulot jarayoniga kiritish sportchilarning harakatlarni nazorat qilish, ularni belgilangan amplituda va yo‘nalishda bajarish hamda musiqa bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Tajriba yakunidagi statistik ko‘rsatkichlar ushbu xulosalarni miqdoriy jihatdan asoslash uchun asos bo‘lib, keyingi tahlilda tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar, o‘zgarish foizlari hamda statistik ishonchlilik ko‘rsatkichlarini batafsil yoritish imkonini beradi.

1-jadval. Badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyat ko‘rsatkichlarining tajriba oldi va keyingi dinamikasi

№	Tadqiqot ko‘rsatkichlari	O‘lchov birligi	Tajriba guruhi, oldin (M±SD)	Tajriba guruhi, keyin (M±SD)	O‘zgarish, %	Nazorat guruhi, oldin (M±SD)	Nazorat guruhi, keyin (M±SD)	O‘zgarish, %
1	Harakatni aniq takrorlash	ball	6,44±0,71	**8,33±0,58**	**+29,3**	6,56±0,68	7,22±0,67	+10,1
2	Harakat amplitudasini saqlash	ball	6,67±0,71	**8,56±0,53**	**+28,3**	6,78±0,67	7,44±0,73	+9,7
3	Muvozanatni saqlash	soniya	18,72±2,31	**25,41±2,47**	**+35,7**	18,94±2,18	21,02±2,36	+11,0
4	Musiqa ritmiga mos harakat bajarish	ball	6,56±0,73	**8,67±0,50**	**+32,2**	6,67±0,71	7,44±0,73	+11,5
5	Temp o‘zgarishiga moslashish	xato soni	7,11±1,05	**3,22±0,83**	**–54,7**	7,00±1,00	5,78±0,97	–17,4

Izoh: *M — o‘rtacha arifmetik qiymat; SD — standart og‘ish; TG — tajriba guruhi (n=9); NG — nazorat guruhi (n=9). 1, 2 va 4-ko‘rsatkichlarda yuqori qiymat yaxshi natijani bildiradi. 3-ko‘rsatkichda muvozanatni saqlash vaqti qancha yuqori bo‘lsa, natija shuncha yaxshi. 5-ko‘rsatkichda esa xatolar sonining kamayishi ijobiy o‘zgarish hisoblanadi.*

Jadvaldan ko‘rinadiki: Tajriba guruhida eng katta o‘zgarish **temp o‘zgarishiga moslashish** ko‘rsatkichida kuzatilgan: xatolar soni 7,11 tadan 3,22 tagacha kamaygan, ya’ni **54,7 % ga yaxshilangan**. Muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi esa 18,72 soniyadan 25,41 soniyagacha oshib, **35,7 %** o‘sishni ko‘rsatgan.

Musiqa ritmiga mos harakat bajarish ko‘rsatkichi **32,2 %**, harakatni aniq takrorlash **29,3 %**, harakat amplitudasini saqlash esa **28,3 %** ga yaxshilangan.

Olingan natijalar tahlili. Tadqiqot davomida badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy natijalari o‘zaro taqqoslandi. Tadqiqotda harakatni aniq takrorlash, harakat amplitudasini saqlash, muvozanatni saqlash, musiqa ritmiga mos harakat bajarish hamda musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish kabi asosiy ko‘rsatkichlar baholandi. Mazkur ko‘rsatkichlar badiiy gimnastika mashqlarining texnik jihatdan to‘g‘ri, muvofiqlashtirilgan va musiqiy jo‘rlikka mos ravishda bajarilishini tavsiflovchi muhim mezonlar sifatida belgilandi.

Tajriba boshlanishidan oldin tajriba guruhida harakatni aniq takrorlash ko‘rsatkichi 6,44±0,71 ballni, nazorat guruhida esa 6,56±0,68 ballni tashkil etdi. Dastlabki natijalarning bir-biriga yaqinligi ikki guruhdagi sportchilarning tadqiqot boshlanishidagi tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo‘lganligini ko‘rsatadi. Tajriba yakunida maxsus metodika asosida shug‘ullangan tajriba guruhida mazkur ko‘rsatkich 8,33±0,58 ballgacha oshdi. O‘zgarish 29,3 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ko‘rsatkich 6,56±0,68 balldan 7,22±0,67 ballgacha oshib, 10,1 foizli o‘sish qayd etildi. Ushbu natijalar harakatni takroriy bajarish jarayonida aniqlikni shakllantirish uchun maxsus koordinatsion va texnik mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash muhimligini ko‘rsatadi.

Harakat amplitudasini saqlash ko‘rsatkichi bo‘yicha ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy dinamika kuzatildi. Dastlabki test natijasida tajriba guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,67±0,71 ballni tashkil qilgan bo‘lsa, yakuniy testda 8,56±0,53 ballga yetdi. Natijada mazkur ko‘rsatkich 28,3 foizga oshdi. Nazorat guruhida esa 6,78±0,67 balldan 7,44±0,73 ballgacha o‘sish kuzatilib, umumiy o‘zgarish 9,7 foizni tashkil etdi. Harakat amplitudasining yaxshilanishi sportchilarning harakatni fazoviy jihatdan nazorat qilish, gavda va oyoq-qo‘l holatini muvofiqlashtirish hamda mashqlarni belgilangan texnik talablar asosida bajarish qobiliyati takomillashganini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lgan muvozanatni saqlash natijalari ham tajriba metodikasining samaradorligini baholash imkonini berdi. Tajriba guruhida dastlabki natija 18,72±2,31 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba yakunida bu ko‘rsatkich 25,41±2,47 soniyaga oshdi. O‘zgarish 35,7 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa muvozanatni saqlash vaqti 18,94±2,18 soniyadan 21,02±2,36 soniyagacha oshib, 11,0 foizli o‘zgarish qayd etildi. Badiiy gimnastikada muvozanatning barqarorligi harakat aniqligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, sportchi murakkab elementlarni bajarish vaqtida tana holatini qanchalik yaxshi nazorat qilsa, harakatning texnik aniqligi va estetik sifati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Musiqa ritmiga mos harakat bajarish ko‘rsatkichi tadqiqotning asosiy mezonlaridan biri sifatida alohida ahamiyatga ega bo‘ldi. Dastlabki testda tajriba guruhida mazkur ko‘rsatkich 6,56±0,73 ballni tashkil qilgan bo‘lsa, yakuniy test natijasida 8,67±0,50 ballga yetdi. Bu 32,2 foizli ijobiy o‘zgarishni anglatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,67±0,71 balldan 7,44±0,73 ballgacha oshib, 11,5 foizli o‘zgarishni ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi yuqoriroq o‘sish musiqa ritmini eshitish, ritmik zarblarni ajratish va ularga mos ravishda harakatlarni o‘z vaqtida bajarishga qaratilgan mashqlarning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi.

Eng katta o‘zgarish musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish ko‘rsatkichida kuzatildi. Tajriba guruhida dastlabki bosqichda xatolar soni o‘rtacha 7,11±1,05

tani tashkil qilgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda ushbu ko‘rsatkich 3,22±0,83 tagacha kamaydi. Ya’ni xatolar soni 54,7 foizga qisqardi. Nazorat guruhida esa xatolar soni 7,00±1,00 tadan 5,78±0,97 tagacha kamayib, 17,4 foizli ijobiy o‘zgarish kuzatildi. Mazkur natija tajriba metodikasida musiqa tempini bosqichma-bosqich o‘zgartirish, harakat tezligini moslashtirish va murakkab koordinatsion topshiriqlarni bajarishga alohida e’tibor qaratilganligi bilan izohlanadi.

Umuman olganda, barcha tadqiqot ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamika kuzatildi. Ayniqsa, temp o‘zgarishiga moslashish, muvozanatni saqlash va musiqa ritmiga mos harakat bajarish ko‘rsatkichlaridagi o‘sish badiiy gimnastikachilarning koordinatsion imkoniyatlari va ritmik qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Tajriba davomida harakatlarni musiqa jo‘rligida bajarish, tempni o‘zgartirish, amplitudani nazorat qilish, muvozanatni saqlash va murakkab harakat kombinatsiyalarini izchil takrorlashga asoslangan mashqlardan foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qilgan.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Badiiy gimnastika mashqlarining o‘ziga xosligi harakatlarning nafaqat texnik jihatdan to‘g‘ri, balki aniq, muvofiqlashtirilgan, ma’lum amplitudada va musiqa ritmiga mos ravishda bajarilishini talab qiladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida harakat aniqligi, muvozanat, fazoviy koordinatsiya, ritmni his qilish hamda musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida badiiy gimnastikachilarning harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarini baholash uchun harakatni aniq takrorlash, harakat amplitudasini saqlash, muvozanatni saqlash, musiqa ritmiga mos harakat bajarish hamda musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish ko‘rsatkichlari asosiy mezon sifatida belgilandi. Mazkur ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi sportchining murakkab gimnastik kombinatsiyalarni sifatli bajarish imkoniyatlarini kompleks tavsiflashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning tajriba qismida qo‘llangan metodik yondashuvda harakatlarni takroriy bajarish, ritmik topshiriqlar, musiqa tempini bosqichma-bosqich o‘zgartirish, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga alohida e’tibor qaratildi. Mashqlarni oddiydan murakkabga, sekin tempdan tez tempga hamda alohida harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga bosqichma-bosqich o‘tkazish sportchilarning harakatlarni ongli ravishda nazorat qilish imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirildi.

Tajriba natijalarini tahlil qilishda tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatilgani aniqlandi. Xususan, harakatni aniq takrorlash, harakat amplitudasini saqlash, muvozanatni saqlash va musiqa ritmiga mos harakat bajarish ko‘rsatkichlarining oshishi sportchilarning texnik va koordinatsion tayyorgarligi yaxshilanganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, musiqa tempi o‘zgarishiga moslashish jarayonida xatolar sonining kamayishi sportchilarning ritmik vaziyatlarni tezroq qabul qilish va yangi tempga mos harakatlarni o‘z vaqtida bajarish qobiliyati takomillashganini ifodalaydi.

Tadqiqot natijalari asosida badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmni rivojlantirish jarayonini tashkil etishda mashqlarni faqat texnik mazmuniga ko‘ra emas, balki ularning ritmik va koordinatsion xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlash maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, musiqa ritmini eshitish va harakat bilan uyg‘unlashtirish, harakat amplitudasini nazorat qilish, muvozanatni saqlash hamda temp o‘zgarishlariga tez moslashish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, badiiy gimnastikachilarning individual xususiyatlarini hisobga olish metodikaning samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik darajasi, koordinatsion imkoniyatlari, ritmni qabul qilish qobiliyati va texnik mahoratidagi farqlarni hisobga olgan holda mashqlar yuklamasini individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Bunda murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, harakatlarni takrorlash sonini nazorat qilish va bajarish sifatini muntazam baholab borish zarur.

Umuman olganda, badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmni rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodik yondashuv sportchilarning texnik, koordinatsion va ritmik tayyorgarligini takomillashtirish uchun samarali vosita sifatida baholanishi mumkin. Tadqiqot natijalari kelgusida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida harakat aniqligi va ritmik qobiliyatlarni baholash mezonlarini yanada takomillashtirish, raqamli texnologiyalar va videoanaliz vositalaridan foydalanish hamda individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish uchun ilmiy-metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gaspari V., Bogdanis G.C., Panidi I., Konrad A., Terzis G., Donti A., Donti O. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review // Sports. – 2024. – Vol. 12, No. 9. – Article 248. – DOI: 10.3390/sports12090248.

2. Sterkowicz-Przybycień K., Purenović-Ivanović T. Measurement of Training and Competition Loads in Elite Rhythmic Gymnastics: A Systematic Literature Review // Applied Sciences. – 2024. – Vol. 14, No. 14. – Article 6218. – DOI: 10.3390/app14146218.

3. Construction and Validation of a Specific Balance Test for Rhythmic Gymnasts: A Pilot Study // Sports. – 2026. – Vol. 14, No. 5. – Article 178. – DOI: 10.3390/sports14050178.

4. Biological, physical fitness and motor coordination profile and its associations with the performance of practitioners of rhythmic gymnastics at sports initiation: a systematic review // Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. – 2023. – Vol. 25. – Article e92347. – DOI: 10.1590/1980-0037.2023v25e92347.

5. Bobo M., Sierra E. Evaluating the physical fitness and coordination abilities of rhythmic gymnasts // Journal of Human Sport and Exercise. – 2018. – Vol. 13. – P. 780–791.

6. Douda H., Toubekis A., Avloniti A., Tokmakidis S. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2008. – Vol. 3. – P. 41–54.

7. Donti O., Bogdanis G.C., Donti A., Theodorakou K. Differences in balance and coordination between rhythmic gymnastics and non-athletic children // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2016. – Vol. 11. – P. 761–769.

8. Di Cagno A., Baldari C., Battaglia C., Brasili P., Merni F. Factors influencing performance of competitive young female rhythmic gymnasts // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2008. – Vol. 11. – P. 454–460.

9. Rutkauskaitė R., Skarbalius A. Models and interaction of training factors in rhythmic gymnastics // Sport Science. – 2012. – Vol. 2(68). – P. 16–21.

10. Cupisti A., D’Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A., Morelli E., Franceschi F. Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent rhythmic gymnasts and ballet dancers // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 2002. – Vol. 12. – P. 333–344.

11. Law M.P., Côté J., Ericsson K.A. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – Vol. 5. – P. 82–103.

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

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

DARSDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA BADIIY GIMNASTIKACHILARNING BUYUMLAR BILAN ISHLASHDA TEZLIK-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abdullaeva Dilaram Muxtarovna
Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligiga qarashli
19-sonli maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
e-mail: yakupbaevalisher8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada darsdan tashqari mashg‘ulotlarga jalb etilgan badiiy gimnastikachilarning buyumlar (halqa, koptok, mace, lenta) bilan akrobatik mashqlarni bajarish jarayonida tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda buyumli akrobatika elementlarining gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ta’siri tahlil qilingan hamda darsdan tashqari jarayonda ushbu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar majmuasi va metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, darsdan tashqari mashg‘ulotlar, buyumlar bilan ishlash, akrobatika mashqlari, tezlik-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, harakat texnikasi.

Аннотация: В данной статье освещаются вопросы совершенствования скоростно-силовых качеств в процессе выполнения акробатических упражнений с предметами (кольцом, мячом, клюшкой, лентой) художественными гимнастами, привлеченными к внеурочным занятиям. В исследовании проанализировано влияние элементов предметной акробатики на физическую и техническую подготовку гимнастов, а также разработаны эффективный комплекс упражнений и методические рекомендации, направленные на развитие этих качеств во внеурочной деятельности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, внеурочные занятия, работа с предметами, акробатические упражнения, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, двигательная техника.

Annotation: This article examines the improvement of speed-strength qualities in the process of performing acrobatic exercises with objects (ring, ball, mace, ribbon) by rhythmic gymnasts involved in extracurricular activities. The study analyzed the influence of object acrobatics elements on the physical and technical training of gymnasts, and developed a complex of effective exercises and methodological recommendations aimed at developing these qualities during extracurricular activities.

Key words: rhythmic gymnastics, extracurricular activities, working with objects, acrobatic exercises, speed-strength qualities, physical training, movement technique.

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida Olimpiya dasturidan joy olgan badiiy gimnastika murakkab tana harakatlarini yuqori texnik mahorat va yuksak artistizm bilan ijro etish bo‘yicha yetakchi sport turlaridan biridir. Bugungi kunda xalqaro maydonda raqobatning keskin ortishi sportchilardan nafaqat o‘ta murakkab elementlarni virtuoz darajada bajarishni, balki ularni yuksak emotsionallik bilan uyg‘unlashtirishni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonida akrobatika mashqlari muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, buyumlar (halqa, koptok, mace, lenta) bilan bajariladigan akrobatik elementlar gimnastikachilarning harakat madaniyatini tarbiyalab, ularning tezlik-kuch sifatlarini hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bugungi doimiy o‘zgaruvchan talablar sharoitida individuallashtirish va ilg‘or rivojlanish tamoyillariga asoslangan holda, buyumli akrobatik mashqlar orqali tezlik-kuch imkoniyatlarini takomillashtirishga mukammal yondashish taqozo etilmoqda.

Bugungi kunda jahonning yetakchi tadqiqotchi olimlari tomonidan murakkab harakatlarni yuqori amplitudada bajarish texnikasini hamda egiluvchanlikni rivojlantirishning yangi vosita va usullarini takomillashtirishga qaratilgan keng ko‘lamli izlanishlar olib borilmoqda. Buning boiy sababi — zamonaviy badiiy gimnastikada sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularda to‘g‘ri harakat "maktabi"ni shakllantirish, diqqatni jamlash hamda harakatlarni aniq hisoblash qobiliyatining muhimligi ortib borayotganidadir.

Ayniqsa, darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida buyumlar (halqa, koptok, mace, lenta) bilan bajariladigan akrobatika mashqlarini o‘zlashtirish va ularni to‘g‘ri taqsimlash alohida ahamiyatga ega. Bu esa gimnastikachilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi, uzoq muddatli va maqsadli kompleks dasturlarning yangi ilmiy-metodik variantlarini ishlab chiqishni taqozo etmoqda.

Mamlakatimizda badiiy gimnastika bo‘yicha yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda ilmiy-uslubiy va resurs salohiyatidan maksimal foydalanish, iqtidorli sportchilarni ilmiy asoslangan holda saralab olish muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastikada yuqori harakat madaniyati, artistizm va ijro go‘zalligiga erishish murakkab texnik elementlarni mukammal egallashni talab qiladi.

Shu sababli, darsdan tashqari jarayonda buyumli mashqlaridan unumli foydalanish hamda sportchilarning tezlik-kuch sifatlarini bosqichma-bosqich takomillashtirish zarur. Buyumli mashqlar vositalarini to‘g‘ri taqsimlash yosh

gimnastikachilarning maxsus-harakat imkoniyatlarini va plastic ifodaliligini oshirishda asosiy omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan akrobatika mashqlarini bajarish metodikasini takomillashtirish orqali ularning tezlik-kuch sifatlari va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning obekti. Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligiga qarashli 19-sonli maktab badiiy gimnastika togaragi badiiy gimnastikachilarning darsdan tashqari mashg‘ulotlarda akrobatika mashqlarini o‘rgatish va takomillashtirishga qaratilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti. Darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan akrobatika mashqlarini bajarish orqali tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish shakllari, vositalari va metodikasi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental uslub, pulsometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika kabi usullardan fodalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun “Buyum-Akrobatika-Pliyometriya” (BAP) uchlik integratsiyalashgan mashqlar majmuasi va uni darsdan tashqari rejalashtirishning 3 bosqichli algoritmi ishlab chiqilgan hamda ularning samaradorligi tajribada isbotlangan.

Tadqiqot 6 oy davomida darsdan tashqari mashg‘ulotlar doirasida o‘tkazildi. Tadqiqotda jami 24 nafar yosh gimnastikachi qizlar vaqtinchalik 2 guruhga bo‘lindi: Nazorat guruhi (NG, n=12): An'anaviy darsdan tashqari mashg‘ulotlar dasturi bo‘yicha shug'ullandi. Tajriba guruhi (TG, n=12): Mualliflik "BAP" (Buyum-Akrobatika-Pliyometriya) maxsus tezlik-kuch kompleksi bo'yicha haftasiga 3 marta (45 daqiqadan) shug'ullandi. Tajriba boshida va oxirida ikkala guruhdan 4 ta asosiy tezlik-kuch testi bo‘yicha nazorat me'yorlari olindi.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhi (TG, $n=12$) va nazorat guruhi (NG, $n=12$) sportchilarining jismoniy hamda maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli farqlar borligini ko‘rsatdi.(1-rasm).

Tajriba boshlanishidan oldin o‘tkazilgan dastlabki test sinovlari shuni ko‘rsatdiki, har ikkala guruh ko‘rsatkichlari o‘zaro teng darajada bo‘lib, ularning orasidagi statistik farq ishonchsiz hisoblanadi ($P > 0.05$). Bu esa tadqiqot boshida guruhlarning bir jinsli (gomogen) tarkibda shakllantirilganligini tasdiqlaydi. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm):Nazorat guruhida (NG) ko‘rsatkich tajribadan oldingi 142.5 ± 3.1 sm dan 147.2 ± 2.9 sm ga yetib, o‘sish 3.3% ni tashkil etdi, ammo bu farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0.05$). Tajriba guruhida (TG) esa ko‘rsatkich 143.0 ± 2.8 sm dan

158.4 ± 2.5 sm ga oshib, $+10.7\%$ lik o‘sish qayd etildi va bu o‘zgarish statistik jihatdan yuqori ishonchlilikka ega ($P < 0.01$). Buyumni otib, to‘ntarilib (kuvarki) tutish (sek): Ushbu chaqqonlik va koordinatsiyani baholovchi testda NG natijasi 2.8 ± 0.12 sek dan 2.6 ± 0.11 sek ga yaxshilandi ($+7.1\%$, $P > 0.05$). TG vakillarida esa sarflangan vaqt 2.85 ± 0.10 sek dan 2.1 ± 0.08 sek ga qisqarib, $+26.3\%$ lik sezilarli ijobiy dinamika namoyon bo‘ldi ($P < 0.001$).

Tajriba vaqtida Nazorat va Tajriba guruhlari ko‘rsatkichlarining dinamikasi (M±m)

PEDAGOGIK TAJRIBA VA TEST SINOVLARI NATIJALARI

Test sinovlari	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish (Farq %)	P-qiymat
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	NG (n=12)	142.5 ± 3.1	147.2 ± 2.9	+3.3%	P > 0.05
	TG (n=12)	143.0 ± 2.8	158.4 ± 2.5	+10.7%	P < 0.01
Buyumni otib, to‘ntarilib (kuvarki) tutish (sek)	NG (n=12)	2.8 ± 0.12	2.6 ± 0.11	+7.1%	P > 0.05
	TG (n=12)	2.85 ± 0.10	2.1 ± 0.08	+26.3%	P < 0.001
30 soniyada buyum bilan shtagatga sakrash (marta)	NG (n=12)	14.2 ± 0.8	16.1 ± 0.7	+13.3%	P < 0.05
	TG (n=12)	14.0 ± 0.9	21.5 ± 0.6	+53.5%	P < 0.001
Vertikal sakrash balandligi (Abalakov testi, sm)	NG (n=12)	28.4 ± 1.2	30.2 ± 1.0	+6.3%	P > 0.05
	TG (n=12)	28.1 ± 1.1	35.8 ± 0.9	+27.4%	P < 0.001

TG — Tajriba guruhi NG — Nazorat guruhi Yuqori statistik ishonchlilik (P < 0.05, P < 0.01, P < 0.001)

1-rasm.

30 soniyada buyum bilan shtagatga sakrash (marta): NG guruhida natija 14.2 ± 0.8 martadan 16.1 ± 0.7 martaga yetib, $+13.3\%$ ga oshdi ($P < 0.05$). TG guruhida esa eng yuqori o‘sish sur’ati kuzatilib, ko‘rsatkich 14.0 ± 0.9 martadan 21.5 ± 0.6 martaga yetdi, ya’ni $+53.5\%$ ga oshdi va juda yuqori statistik ishonchlilikka erishildi ($P < 0.001$). Vertikal sakrash balandligi (Abalakov testi, sm): Portlovchi kuchni baholovchi Abalakov testida NG natijasi 28.4 ± 1.2 sm dan 30.2 ± 1.0 sm ga ($+6.3\%$, $P > 0.05$) o‘zgargan bo‘lsa, TG da ko‘rsatkich 28.1 ± 1.1 sm dan 35.8 ± 0.9 sm ga o‘sdi ($+27.4\%$, $P < 0.001$).

Xulosa. Tajriba natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, badiiy gimnastikada buyumlar bilan ishlash jarayonida dinamika, harakat tezligi va sakrash balandligini ta’minlash bevosita tezlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq.

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda ushbu sifatlarni maqsadli va majmuali ravishda rivojlantirish gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasini, buyumni havodaligida chaqqonlik bilan tutib olish va murakkab sakrash elementlarini aniq bajarish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi. Olingan ma’lumotlar taklif etilayotgan darsdan tashqari mashg‘ulotlar metodikasi an’anaviy usulga nisbatan yuqori pedagogik va amaliy samaradorlikka ega ekanligini to‘liq isbotlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Viner-Usmanova, I. A., Kryuchek, E. S., Medvedeva, E. N., & Tereshina, L. V. (2015). Teoriya i metodika xudojestvennoy gimnastiki: sportivnaya podgotovka. Moskva: Sport.

2. Kuzmina, S. V., & Levitskiy, A. G. (2018). Razvitiye skorostno-silovix kachestv u gimnastok na etape spezializirovannoy podgotovki. Sankt-Peterburg: NGU im. P.F. Lesgafta.

3. Mamedova, Z. M. (2021). Badiiy gimnastikada sportchilarning buyumlar bilan ishlash ko‘nikmalarini takomillashtirish metodikasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi, 2(1), 45-50.

4. Raximov, M. M., & Umarov, D. X. (2020). Gimnastika nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

5. Shatilova, N. N. (2019). Osobennosti proyavleniya koordinazionnix sposobnostey i skorostno-silovix kachestv v xudojestvennoy gimnastike. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi, 4, 32-35.

6. Umarov, M. N., & Eshtaev, A. K. (2019). Gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash usullari. Sport va jamiyat, 3, 18-23.

7. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.

8. Gaziev, S., Yakhshieva, M., Yakupbaev, A., Abdullaeva, M., Nazarov, A., Joldasbaeva, R., ... & Zaynitdinova, D. (2025). Physical fitness levels and characteristics of volleyball players across different age groups. Journal of Physical Education and Sport, *25*(7), 1568-1575.

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

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

DARSDAN TASHQARI CHUG‘ILLANUVCHI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING AKROBATIKA MASHQLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Abdullaeva Dilaram Muxtarovna
Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligiga qarashli
19-sonli maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
e-mail: yakupbaevalisher8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida akrobatik mashqlarni o‘rgatish va takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda akrobatik elementlarni o‘zlashtirishda izchil va bosqichma-bosqich o‘qitish metodikasining ahamiyati, shuningdek, sportchilarda kuch, tezlik-kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar jarayonida xavfsizlik talablariga qat'iy rioya etish, yuklamalarni sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda me'yorlash, mashg‘ulotlarni samarali rejalashtirish hamda individual yondashuv asosida texnik mahoratni oshirishning samarali usullari tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, akrobatik elementlar, o‘qitish metodikasi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik-kuch sifatlari, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar, statik va dinamik muvozanat, texnik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, mashg‘ulot yuklamasi, xavfsizlik choralari, individuallashtirilgan yondashuv.

Аннотация: В данной статье анализируются научно-методические основы обучения и совершенствования акробатических упражнений в процессе занятий художественной гимнастикой. В исследовании освещено значение методики последовательного и поэтапного обучения в освоении акробатических элементов, а также вопросы развития у спортсменов силовых, скоростно-силовых, гибких, равновесных и координационных способностей. Кроме того, проанализированы эффективные методы повышения технического мастерства на основе строгого соблюдения требований безопасности в тренировочном процессе, нормирования нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем подготовки спортсменов, эффективного планирования тренировок и индивидуального подхода.

Ключевые слова: художественная гимнастика, акробатические элементы, методика обучения, специальная физическая подготовка, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности, статическое и динамическое равновесие, техническая подготовка, учебно-тренировочный процесс, тренировочная нагрузка, меры безопасности, индивидуализированный подход.

Annotation: This article analyzes the scientific and methodological foundations for teaching and improving acrobatic exercises during rhythmic gymnastics training sessions. The study highlights the importance of consistent and step-by-step training methods in mastering acrobatic elements, as well as the development of strength, speed-strength, flexibility, balance, and coordination abilities in athletes. In addition, effective methods of improving technical skills based on strict compliance with safety requirements during training, standardizing loads in accordance with the age and level of training of athletes, effective planning of training, and an individual approach were analyzed.

Key words: rhythmic gymnastics, acrobatic elements, teaching methodology, special physical training, speed-strength qualities, flexibility, coordination abilities, static and dynamic balance, technical training, training process, training load, safety measures, individualized approach.

Dolzarbligi. Dunyoning turli mamlakatlarida olimpiya dasturiga kiritilgan badiiy gimnastika musobaqalari murakkab tana harakatlarini bajarishda texnik mahorat va ifodalilik bo‘yicha boshqa sport turlari ichida alohida ahamiyat kasb etib kelmoqda. Jahon gimnastika platformasida kuchayib borayotgan raqobat ko‘p tuzilmali o‘ta murakkablikni virtuoz ijro va o‘ziga xos emosionallik, artistlik bilan uyg‘unlashtira oladigan sportchilar chempionatda birinchilikni saqlab qolishidan dalolat bermoqda. akrobatik o‘quv-trenirovka jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, gimnastikachilarning boshqa tayyorgarlik turlari bilan uzviy bog‘lanishi harakat madaniyatini tarbiyalab, shug‘ullanuvchilarning jismoniy va harakat tayyorgarligini oshirmoqda. Shu sababli, dunyoning doimiy o‘zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ilg‘or rivojlanish tamoyillariga asoslangan maxsus akrobatik mashqlarni yanada mukammal yondashishni talab etmoqda.

Jahonning yetakchi tadqiqotchi olimlari tomonidan murakkab harakatlarni yuqori amplitudada bajarish tenikasi bo‘yicha egiluvchanlikni oshirishning yangi vosita va usullarini takomillashtirish bo‘yicha harakatlar uzviyligini ta’minlashga qaratilgan ko‘plab izlanishlar olib borilmoqda. Buning sababi shundaki, gimnastikachilar uchun nafaqat jismoniy, texnik, psixologik va funsional tayyorgarlik, balki harakatlar "maktabini" to‘g‘ri shakllantirish, ya’ni akrobatik mashqlar, harakatlarni hisoblash va diqqatni jamlash qobiliyatini ham muhimlik darajasi ortib bormoqda. Bu keng ko‘lamli dastur bo‘lib, akrobatika mashqlarni o‘zlashtirish va ularni o‘quv-trenirovka jarayonida oqilona taqsimlash jarayoniga yaxlit yondashuv asosida uzoq muddatli harakatlarning moslashuvchan maqsadli kompleks dasturini yaratishning yangi variantlarini ilmiy izlash zarurligini taqozo etmoqda.

Respublikamizning “badiiy gimnastika” sport turi dunyo mamlakatlari elit guruhiga kiritilgan. Badiiy gimnastika bo‘yicha Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar va o‘smirlar sport maktabining asosiy vazifasi “Eng

yangi ilmiy-uslubiy tavsiyalar hamda yutuqlar asosida respublika milliy terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda badiiy gimnastika, sport gimnastikasi va batut bo‘yicha o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish va amalga”. Sportchilar va murabbiylar tarkibining kasbiy mahoratini oshirish sohasida tajriba almashishni muntazam tashkil etish orqali xorijiy gimnastika maktablari, akademiyalari va klublari bilan hamkorlikni rivojlantirishni talab etmoqda. Badiiy gimnastika bo‘yicha zarur sport qobiliyatlariga ega bo‘lgan iqtidorli va istiqbolli qizlarni puxtalik bilan tanlab olishni, ularning qobiliyati, sport salohiyati, tanlagan sport turi bo‘yicha kasb mahorati va ko‘nikmasini ilmiy asoslab ko‘rib chiqilishini taqozo etmoqda.

O‘quv jarayonida kadrlar, ilmiyuslubiy va resurs salohiyatidan, shuningdek, yosh gimnastikachilarni tayyorlashning takomillashtirilgan usullaridan maksimal darajada foydalanishni talab etmoqda. Faqat yuqori harakat madaniyatiga ega sportchilar texnik jihatdan murakkab mashqlarni yengil va bemalol bajara oladi, biz harakatlar amplitudasi, go‘zalligi, artistizm va ijrochilik mahoratini baholashimiz mumkin. O‘quvtrenirovka jarayonida akrobatika vositalarini oqilona rejalashtirish va taqsimlash, yosh gimnastikachilarning maxsus-harakat va texnik tayrgarligikni samarali rivojlantirish, harakatlarda plastik ifodalalikni bosqichma-bosqich tarbiyalashga imkon bermoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 martdagi PF-5281-son “O‘zbekiston sportchilarini 2024-yilda Parij (Fransiya) shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Farmoni, 2022 yil 23 dekabrdagi PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Qarori, shuningdek, ushbu sohadagi boshqa huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Darsdan tashqari shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda akrobatika mashqlarini o‘rgatish hamda takomillashtirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish, uning mashg‘ulot jarayonidagi samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali asoslash.

Tadqiqotning obekti. Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligiga qarashli 19-sonli maktab badiiy gimnastika togaragi badiiy gimnastikachilarning darsdan tashqari mashg‘ulotlarda akrobatika mashqlarini o‘rgatish va takomillashtirishga qaratilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning akrobatika mashqlarini bajarish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi vositalar, usullar, mashg‘ulot yuklamalari hamda ularni qo‘llash metodikasining mazmuni va samaradorligi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental uslub, pulsometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika kabi usullardan fodalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Darsdan tashqari shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning akrobatika mashqlarini o‘zlashtirish samaradorligini oshirishga qaratilgan, yosh va individual xususiyatlarni hisobga oluvchi bosqichma-bosqich o‘qitish metodikasi ishlab chiqildi. Mazkur akrobatik elementlarni egallash jarayoni maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari (tezlik-kuch, koordinatsiya, muvozanat va egiluvchanlikni rivojlantirish), xavfsizlikni ta'minlovchi yordamchi mashqlar hamda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari bilan uyg‘unlashtirildi.

Pedagogik tajriba 9–12 yoshli darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachi qizlar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 24 nafar gimnastikachi qatnashdi. Ishtirokchilar teng sonli ikki guruhga ajratildi: Tajriba guruhi – 12 nafar gimnastikachi. Nazorat guruhi – 12 nafar gimnastikachi.

Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa akrobatika mashqlarini rivojlantirishga qaratilgan, tezlik-kuch sifatlari, koordinatsiya, muvozanat va egiluvchanlikni kompleks rivojlantiruvchi maxsus metodika qo‘llanildi.

Tadqiqot jarayonida ishtirok etgan badiiy gimnastikachi qizlarning tarkibiy tavsifi 1-jadvalda keltirilgan. Pedagogik tajriba 9–12 yosh oralig‘idagi darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachi qizlar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 24 nafar sportchi jalb qilinib, ular tadqiqotning maqsad va vazifalariga muvofiq ravishda ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi.

Tajriba guruhini 12 nafar gimnastikachi qizlar tashkil etib, ularga akrobatika mashqlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan metodika asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Mazkur metodikada akrobatik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, maxsus jismoniy sifatlarni (tezlik-kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat) rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga mos ravishda me’yorlash hamda individual yondashuv tamoyillaridan foydalanildi.

Nazorat guruhiga ham 12 nafar badiiy gimnastikachi qizlar kiritilib, ular amaldagi o‘quv-mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishni davom ettirdilar. Tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida har ikki guruh ishtirokchilarining yosh tarkibi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va akrobatik mashqlarni bajarish ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan natijalar guruhlarning tajriba boshlanishidan oldin bir-biriga yaqin tayyorgarlik darajasiga ega ekanligini aniqlash hamda keyingi pedagogik tajriba natijalarini obyektiv baholash imkonini berdi. Tadqiqot ishtirokchilarining

teng miqdorda shakllantirilishi ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlashda tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyosiy tahlil qilish uchun zarur ilmiy-pedagogik sharoit yaratdi.

1-jadval

Pedagogik tajriba ishtirokchilarining guruhlar bo‘yicha taqsimlanishi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Ishtirokchilar soni	12	12
Yosh (yil)	9–12	9–12
Jinsi	Qizlar	Qizlar
Mashg'ulot turi	Darsdan tashqari	Darsdan tashqari

2-jadvalda pedagogik tajriba boshlanishidan oldingi bosqichda 9–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarlik holatini aniqlash uchun tanlangan nazorat testlari hamda baholash mezonlari keltirilgan. Tadqiqotda sportchilarning akrobatika mashqlarini samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlar: tezlik-kuch, kuch, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat va muvozanat ko‘rsatkichlari baholandi. Shuningdek, akrobatik elementlarni bajarish texnikasi maxsus baholash mezonlari asosida tahlil qilindi. Tanlangan testlar badiiy gimnastika sport turining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib shakllantirildi. Jumladan, tezlik-kuch sifatlarini aniqlash uchun sakrash mashqlari, harakat tezligini baholash uchun qisqa masofaga yugurish, koordinatsion qobiliyat va muvozanatni aniqlash uchun maxsus mashqlar, egiluvchanlik darajasini baholash uchun mos testlardan foydalanildi. Mazkur nazorat testlari orqali tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi aniqlandi hamda ishlab chiqilgan metodikaning keyingi bosqichdagi samaradorligini baholash uchun boshlang‘ich mezon sifatida xizmat qildi.

9–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning pedagogik tajriba boshlanishidan oldingi dastlabki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari keltirilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning akrobatika mashqlarini samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlari, jumladan, tezlik-kuch, kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlari baholandi. Tajriba va nazorat guruhlarida ishtirok etgan gimnastikachilarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus nazorat testlaridan foydalanildi. Test natijalari sportchilarning jismoniy rivojlanish holati, akrobatik elementlarni bajarish imkoniyatlari hamda texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini berdi. Dastlabki natijalarni tahlil qilish orqali tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar aniqlandi hamda guruhlarning tajriba boshlanishidan oldingi tayyorgarlik darajasi qiyosiy baholandi. Ishlab chiqilgan akrobatika

mashqlarini rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlashda boshlang‘ich mezon sifatida qabul qilindi. Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida keyingi bosqichda tajriba guruhiga qo‘llanilgan metodikaning sportchilarning jismoniy sifatlari va akrobatik mashqlarni bajarish texnikasiga ta’siri baholandi.

9–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning dastlabki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

2-jadval

№	Nazorat testlari	O‘lchov birligi	Tajriba guruhi (n=12)	Nazorat guruhi (n=12)
1	20 metrga yugurish	sek.	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash	sm	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
3	Yuqoriga sakrash (tezlik-kuch)	sm	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
4	Oldinga egilish (egiluvchanlik)	sm	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
5	Bir oyoqda muvozanat saqlash	sek.	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
6	Akrobatik elementlarni bajarish sifati	ball	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida darsdan tashqari shug‘ullanuvchi 9–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning akrobatika mashqlarini bajarish texnikasini takomillashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish masalalari ilmiy-pedagogik jihatdan o‘rganildi. Tadqiqot davomida badiiy gimnastikada akrobatika elementlarini o‘zlashtirish jarayoni sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozimligi aniqlandi. Akrobatik mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, oddiydan murakkabga tamoyili asosida mashqlar majmuasidan foydalanish hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini qo‘llash gimnastikachilarning texnik mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, akrobatika mashqlarini rivojlantirish jarayonida tezlik-kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks ravishda takomillashtirish sportchilarning harakat faoliyatini samarali boshqarish imkonini beradi. Ushbu jismoniy sifatlarning rivojlanishi murakkab akrobatik elementlarni aniq, tez va xavfsiz bajarishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan metodik yondashuvlar, jumladan, maxsus tayyorlov mashqlari, individual yondashuv, yuklamalarni

bosqichma-bosqich oshirish va texnik harakatlarni takroriy bajarish usullari badiiy gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilishi asoslandi. Mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash akrobatika mashqlarini o‘rgatish samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan akrobatika mashqlarini rivojlantirish metodikasi darsdan tashqari shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni takomillashtirish va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlash uchun amaliy jihatdan samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Eshtaev A.K., Umarov M.N., Fetxullayeva N.X. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2020.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2017.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2009.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2005.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “ITA-PRESS”, 2014.
6. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 harakatli o‘yinlar. – Toshkent: Ibn Sino, 1990.
7. Mahkamjonov K.M., Salomov R.S., Ikromov I.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008.
8. Eshtaev A.K. Sport gimnastikasida ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarish. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2012.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi qarorlari. – Toshkent.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015 (yangi tahrir).
11. Eshtaev A.K., Umarov M.N. Gimnastika sport turlarida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish. – Toshkent.
12. Gaziev, S., Yakhshieva, M., Yakupbaev, A., Abdullaeva, M., Nazarov, A., Joldasbaeva, R., ... & Zaynitdinova, D. (2025). Physical fitness levels and characteristics of volleyball players across different age groups. Journal of Physical Education and Sport, 25(7), 1568-1575.

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

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

УДК 372.851

ЕСАП-КИТАПҚА ҮЙРЕТИЎШИ ҚАРАҚАЛПАҚ ХАЛЫҚ ОЙЫНЛАРЫ (ШҮЛЛИК ОЙЫНЫ)

Пахратдинова Тазагул Караматдиновна
Қарақалпақ аўыл хожалығы ҳәм агротехнологиялар институты, еркин излениўши
tazagul.paxratdinova.71@mail.ru

Аннотация: *Мақалада Қарақалпақ халқының әйемги дәўиринен киятырған балалар ойыны «шүллик» ҳаққында сөз етилген. Соның менен бирге бул ойын ойыншыларда, есап-санақ қәбилиетин раўажландырып, санаў көнликпелерин ҳәм геометриялық өлшеўлерди үйренетуғынлығы ашып көрсетилген. Мақалада бундай ойынның киши жас балалар билимлерин раўажландырыўдағы әҳмийети анықланған.*

Таяныш сөзлер: *ойын, топар, спорт, жарыс, ойын тәртиби, шүллик, дәстек, есап-санақ, өлшеў.*

Аннотация: *В статье рассмотрена игра для подростков «шуллик», в которую играют Каракалпаки с давних времен. Эта игра развивает у играющих способности к быстрому счету и арифметическим вычислениям. В статье раскрывается роль этой игры в укреплении навыков к вычислению и счету, а также помощь в овладении геометрическими знаниями. Определен значение игры в развитии математических знаний и навыков по счету.*

Опорные слова: *Игра, группа, спорт, соревнование, правила игры, шуллик, дастек, вычисления, измерение.*

Annotation: *The article discusses the game for teenagers "shullik", which has been played by Karakalpaks since ancient times. In addition, this game develops the ability of players to quickly count and perform arithmetic calculations. The article reveals the role of this game in strengthening the skills of calculation and counting, as well as assistance in mastering geometric knowledge. The importance of the game in the development of mathematical knowledge and counting skills are determined.*

Key words: *Game, group, sport, competition, rules of the game, shullik, dustk, calculations, measurement.*

Изертлеўдиң актуаллығы: Қарақалпақ халық ойынларын үйрениў, қызықтырыў ҳәм раўажландырыў, ойын түринде балалардың күш, шыдамлылық ҳәм масласыўшаңлықты раўажландырыў ҳәм жетилистириўдиң айрықша қәсийетлерине арналған илимий изертлеўлердиң жүдә аз екенлиги.

Изертлеўдиң мақсети: Миллий есап-санақ жүритилетуғын ойын ойнаўшылардың муўапықластырыў қәбилетин асырыўға қаратылған ҳәм мөлшерленген оқыў комплекс нәтийжесин үйрениў болып табылады.

Изертлеўдиң ўазыйпасы: Ерисилген нәтийжелерди анализ қылыў ушын көбирек мағлыўматлы үлгилерге ерисиў

Кирисиў: Қарақалпақ халық ойынлары узақ өтмиши менен, бай тарийхына ийе болған, ата-бабалардан әўладларға мийрас сыпатында өтип киятырған рухый байлығымыз ҳәм үрп-әдетимиз есапланады. Республикамыз ғәрезсизликке ерискеннен баслап миллий үрп-әдетлеримиз, дәстүрлеримиз сондай-ақ халық ойынлары қайта тиклениўине үлкен итибар қаратылды. Халық ойынлары әзелден ата-бабаларымыздың мәдений турмысының ажыралмас бир бөлеги сыпатында қәдирленген. Көпшилик ойынларымыз әйемги заманлардан киятырған болып, олар әсирлер даўамында халқымыз руўхый байлығын көтериўге (байытыўға), аңы, ойлаў қәбилиети ҳәм ишки сезимлерин тереңлестириўге хызмет қылған. Ойынларда халықтың турмыс тәризин, мийнетлерин, жетискенликлерин көриўимизге болады. Сонлықтанда жас әўладлардың тәрбиясында “турмыс мектеби” ўазыйпасын атқарған.

Шүллик ойыны - қарақалпақ халқы арасында кең тарқалған дәстүрий балалар миллий ойынларының бири болып есапланады. Бул ойын балалардың шаққанлығы, дыққаты, физикалық ҳәрекетлери ҳәм жәмәәтте бирге ислесиў көнликпелерин раўажландырыўға хызмет етеди.

Изертлеў методологиясы: Қарақалпақ халқы әййемги заманлардан бери өзиниң миллий ойынларына бай халық болып есапланған. Байрам салтанатларында, соның ишинде Наўрыз, зурәәт байрамларында, той-мерекелеринде усындай миллий ойынлар ойналып, халқымызға үлкен қуўаныш бағышлаған. Миллий халық ойынларының еркин раўажланыўына, шын мәнисинде өткерилиўине Совет дәўиринде қарама-қарсылыклар, тосқынлыкларда болды. Бирақ, өзлигимизди қайта таныўымыздың нәтийжесинде ғәрезсизлигимиздиң шарапаты менен миллий ойынларымыз әўладтан-әўладқа өз мазмунын жоғалтпастан жетип келди. Миллий ойынлар, соның ишинде шүллик ойыны жас әўладларымызды дурыс, еркин ҳәрекет етип қәлиплестириў менен бир қатарда, олардың сана-сезимин, ойнаў ўқыплылығын арттырыўда, ден-саўлықларын беккемлеўде ҳәм есап-санақ билимлерин раўажландырыўда әҳмийетли орын тутқан. Бул ойынлар халқымызды шаққанлыққа, тапқырлыққа, ақыллылыққа, жигерлиликке, шыдамлылыққа ҳәм күшлиликке таярлайды. Сондай-ақ, миллий ойынлар халқымыздың мийнетке болған ўқыплығын арттырыўда үлкен хызмет атқарады. Ойынның тийкарғы мақсети белгиленген қағыйдалар тийкарында қарсыласынан үстин келиў, тезлик ҳәм шаққанлықты көрсетиўден ибарат.

«Шүллик» ойыны кең жазықлықта ойналатуғын аўылда жасайтуғын балалардың жақсы көрип ойнайтуғын ойыны. «Шүллик»ти пададa мал бағып жүргенде ойнаған. «Шүллик» ойынын ойнаў ушын арнаўлы орын яки таярлық көриў талап етилмейди. Еки ушы жонылған «шүллик» ҳәм оны ушырыў ушын «дәсте» (дәстек) болса жеткиликли. Ойын ушын дәстени ҳәм оның шүллик таяқшаларын тал ағашынан соғатуғын болған. Аймаққа белгиленген сызық ямаса майдан сызылады. Ойыншылар белгиленген қағыйдаларға муўапық ҳәрекет етеди. Тийкаргы ўазыйпа қарсылас тәрепинен усланбастан белгиленген жерге жетип барыў яки белгиленген тапсырманы биринши болып орынлаўдан ибарат. Усланған қатнасыўшы ойын қағыйдаларына қарап ойыннан шығыўы ямаса қарсылас тәрепке өтиўи мүмкин.

Шүллик ойыны балаларда тезлик, епшиллик, ҳәрекетлерди муўапықластырыў, диққат ҳәм зийреклик, топарлық бирге ислесиў, қағыйдаларға әмел етиў, бәсеки мәденияты көнликпелерди қәлиплестиреди. Халық педагогикасында тәрбиялық әҳмийети: балаларды саламат турмыс тәризине үйретеди, батырлық ҳәм исенимлиликти тәрбиялайды, өз ара ҳүрмет ҳәм дослықты беккемлейди, миллий дәстүрлерди әўладтан-әўладқа жеткериўге хызмет етеди.

Баслаўыш классларда дене тәрбиясы сабақларында ҳәм де класстан тысқары жумысларда Шүллик ойынынан пайдаланыў мүмкин. Ойын арқалы оқыўшылардың ҳәрекет активлиги артады, тез қарар қабыл етиў, дыққатты жәмлеў ҳәм жәмәәтте ислеў көнликпелери раўажланады.

Бул ойынды кем дегенде еки бала ямаса көп балалар еки топарға бөлинип ойнаўы мүмкин. Ойын жүдә ҳәўиж алған ўақтында аўылға-аўыл балалары топар болып жарысқан. Ойын басланыўынан алдын бир бала шөп жасырады ҳәм сол шөпти тапқан бала топары менен ойынды баслайтуғынлығы анықланған. Ойын басламасынан алдын усы шүллик таяқларын қойып, дәсте (дәстек) менен илип, ҳаўаға көтерип, соң қолындағы дәстеси менен күшиниң барынша урады ҳәм илажы барынша узаққа ушырады.

Майданның арғы тәрепиндеги қарсылас балалар қулашын жайған ҳалда ушып киятырған шүлликти илажы барынша қақшып алыўға ҳәрекет етеди. Бул жерде шүлликти услап алыў ушын кийимлериниң етеклерин жайып ямаса бас кийими менен қақшып алатуғын болған. Егер тутып алса бул топар балалары өзлерин саўашта жеңиске ерискен жаўынгерлердей гердийип, сол ўақытта-ақ ылақтырыў гезегин қолға киргизеди. Бирақ сондай күш пенен ушырылған шүлликти қақшып алыў аңсат ис емес. Енди шүлликти барып түскен орнынан ушырылған орындағы шуқырға қолдан ылақтырыў керек. Сондай етип гүзелеп ылақтырыў керек, иләжи барынша

сол шуқырға түсиўи керек. Егер шүллик сол шуқырға түссе, онда сол тәреп балалары жеңиске ериседи. Бирақ бул ўазыйпаны орынлаў аңсат емес шүлликти дәстекке тийгизиў ушын мергенлик ҳәм епшиллик талап етиледи.

Егер шүллик дәстек турған жерге жақынлап түссе, онда қарсылас топар балаларының сәрдары (басшысы) шүлликтиң бир шетин урып ҳаўалатып қолындағы дәстек пенен күш салып урады. Усындай етип сәрдар 3 мәрте урыў ҳуқықына ийе болады. Топардың қалған балалары тек бир мәрте урыў ҳуқықына ийе. Солай етип бул топар балалары шүлликти илажы барынша шуқырдан алыслатыўға ҳәрекет етеди. Енди усы жерде ойынның еки түрли усылы ойналады.

- Биринши усылы: Киши топар балалары яки еле ойнаўға уқыбы еле раўажланбаған топар балалары ушын: Шүллик ең алыс орынға түскенде, енди қарсылас топар балалары шүлликтиң турған жеринен шуқырға шекемги аралықты шама менен дәстектиң узынлығы менен өлшенетуғын санды айтады. Егер айтылған сан дәл шықса, онда сол топар өзлерине 1 упай қосып алады.Егер айтылған сан 1 дәстек кем болса, яки артып кетсе, онда упай қарсылас топарға бериледи.
- Екинши усылы: Үлкен топар балалары ямаса ойынды жақсы өзлестирген балалар ойнайды. Шүллик ең алыс орынға түскенде, енди нәўбет жүгириўге келеди. Бирақ бул әпиўайы жүгириў емес, ал шүллик түскен орыннан дәстек турған шуқырға шекем, бир дем менен жүгирип барыўы керек.

Ески араб әлипбесин үйрениў усылларынан бири араб тилиндеги 32 ҳәрипти бир демде айтыў тәртиби бар. Яғный әлипбени жақсы ядлаған бала бир дем алғанда, деми таўсылғанша 32 ҳәрипти анық етип устазына, муғаллимге айтып бериўи керек болған. Булда өз алдына ақылый қәбилетин ҳам саламатлығын талап еткен. Усы тапсырманы орынлаған оқыўшы ғана кейинги тапсырмасын алған.

Усындай шүллик ойынында да бир дем менен жүгирген ҳалда шуқырға жетип барыўы керек. Егер шәрт орынланбаса яғный белгиленген мәнзилге жете алмай, дем алып қойса, баланы сол жерде тоқтатып, шүлликти және ҳаўалатып ылақтырады. Мәнзилге жете алмай деми таўсылған бала ойын басланған жерге яғный шуқыр қазылған жерге утылған топар балалары, жеңиске ерискен балаларды арқасына салып мәнзилге апарады. Жеңиске ерискен топар балалары ойынды және баслайды. Ойын усылайынша даўам етип бара береди.

«Шүллик» ойынының ҳәр аўылда ҳәр қыйлы көринислери бар. Мысалы «Шахаман» елатында екинши усылы яғный дем алмастан жуўырыў ойналса, ал «Назархан» елатында биринши усылы дәстек пенен санап, упай жыйнаған. Қағыйдаларға ҳәр бир дәўирде жас әўладлар өзгерислер ҳәм

қосымшалар кириткен. Бул «Шүллик» ойыны ата-бабаларымыз бурыннан жақсы көрип, ардақлап заманнан-заманға, аўладтан-әўладқа жеткерилип келинген ойынларының бири.

«Шүллик» ойынын ойнаған бала, биринширден ден-саўлығы беккемленеди, дем алыў жоллары, көкирек клеткалары, даўысы жақсы раўажланып ҳәр қыйлы кеселликлерден аўлақ болады. Екиншиден математикалық есап-санақ ислери ҳәм геометриялық өлшеў жумыслары раўажланып билимлери асқан.

Қарақалпақстанның түрли районларында Шөллик ойынының қағыйдалары ҳәм аты бираз парықланыўы мүмкин. Анық бир аймақта (мәселен, Қоңырат, Шымбай, Хожели, Нөкис ҳәм басқа районларда) ойналатуғын бул ойынлары менен мазмуны ҳәм ҳәрекет қәсиетлери бойынша уқсас болған бир қатар халық ойынлары бар. Бул ойынлардың улыўма тәрепи сонда, оларда тезлик, шаққанлық, дыққат, жәмәәтлик ҳәрекет ҳәм қарсыласынан үстинлик етиў әҳмиетли орын тутады. Өзбекстан ҳәм Қарақалпақ халық ҳәрекетли ойынлары классификациясында да бундай ойынлар кеңнен ушырасады.

Шүллик ойынлары менен мазмуны ҳәм ҳәрекет қәсиетлери бойынша уқсас болған бир қатар халық ойынлары бар. Бул ойынлардың улыўма тәрепи сонда, оларда тезлик, шаққанлық, дыққат, жәмәәтлик ҳәрекет ҳәм қарсыласынан үстинлик етиў әҳмиетли орын тутады. Өзбекстан ҳәм Қарақалпақ халық ҳәрекетли ойынлары классификациясында да бундай ойынлар кеңнен ушырасады. Мысал ушын Қуўласпақ ойыны-Еки яки оннан артық ойыншы қатнасып тийкаргы ўазыйпа қуўыўшыдан қашыў ямаса они услаў. Тезлик ҳәм шаққанлықты раўажландырыўшы ойын. Жасырынбақ ойыны-Ойыншылар жасырынады, бир ойынши оларды излейди. Дыққат, бақлаўшылық ҳәм тез қарар қабыл етиўди қәлиплестиреди.

Шиллак ойыны-Еки таяқ жәрдеминде ойналатуғын әййемги миллий ойын. Көз өлшеўи, ҳәрекет анықлығы ҳәм физикалық шаққанлықты раўажландырады. Асық ойыны-Қойдың яки ешкиниң асық сүйеклери менен ойналады. Нишанга анық тийиў, есаплаў ҳәм дыққатты талап етеди. Ақ терек пе, көк терек ойыны-Еки команда ортасында ойналады. Қатнасыўшылар бир-бириниң қатарын жарып өтиўге ҳәрекет етеди. Мәртлик, күш ҳәм жәмәәтлик аўызбиршиликти раўажландырады. Арқан тартыў ойыны- Еки команда күш сынасады. Жәмәәтлик бирге ислесиў ҳәм физикалық шыдамлылықты арттырады. Ланка ойыны-Аяқ пенен арнаўли киши буйымды түсирместен ойналады. Теңсалмақлылық ҳәм ҳәрекет муўапықлығын раўажландырады. Топтас ойыны-Тасларды нышанга анық ылақтырыўға тийкарланған миллий ойын. Көз шеңбери ҳәм анық ҳәрекет етиў көнликпесин раўажландырады.

Бул ойынлардың улыўма өзгешеликлери: ашық майданда ойналады, арнаўлы қымбат үскенелерди талап етпейди, епшиллик ҳәм тезликти раўажландырады, жәмәәтте бирге ислесиўге үйретеди, миллий қәдириятлар ҳәм халық педагогикасы дәстүрлерин сақлаўға хызмет етеди.

Шүллик ойынына уқсас ҳәрекетли ҳәм қуўыўға тийкарланған ойынлар дүняның көплеген халықларында ушырасады. Олардың атлары ҳәм айырым қағыйдалары түрлише болса да, мақсети бирдей: тезлик, епшиллик, дыққат ҳәм жәмәәтлик бирге ислесиўди раўажландырыў.

Қазақстанда Ақсүйек ойыны кешки ўақытта сүекти излеў ҳәм оған биринши болып жетип барыўға тийкарланған командалық ойын. Тезлик ҳәм излениўшеңликти талап етеди.

Қазақстан, Қырғызстан, Өзбекстан, Түркия мәмлекетлеринде Асық ойыны асық сүйеклери менен ойналады. Балаларда анықлық, шаққанлық ҳәм бәсекилик көнликпелерин раўажландырады. Бул ойын ЮНЕСКОның Материаллық емес мәдений мийрасы дизимине киргизилген.

Қыргызстанда Чүкө (Чуко) Асық ойынының қырғызша түри болып, ҳәрекет ҳәм нышанаға анық тийиў шеберлигин талап етеди.

Ҳиндстанда Хо-Кхо ойыны Еки команда қатнасады. Бир команда қуўады, екиншиси қашады. Бул жағы менен Шөллик ойынына жүдә жақын есапланады.

Ҳиндстан, Пакистан, Бангладеш мәмлекетлеринде Кабадди ойыны ойыншы қарсыластар аймағына өтип, қарсыласларға тийгизип қайтыўы керек. Мәртлик, тезлик ҳәм дем алыўды басқарыўды раўажландырады.

Англия ҳәм Европа мәмлекетлери Таг (Қуўалаўшы) ойыны бир ойыншы басқаларды қуўып услайды. Шөл ойынының ең жақын халық аралық аналоги есапланады.

Қытай мәмлекетинде Бүркит шөжелерди тутады ойыны ойыншы бүркит, екиншиси ана таўық болып, шөжелерди қорғайды. Қуўыў ҳәм қорғаў елементлери бар.

Филиппин мәмлекетинде Патинтеро ойыны ойыншылар белгиленген сызықлардан өтип кетиўге ҳәрекет етеди, қарсылас болса оларды услаўға умтылады. Тезлик ҳәм стратегияны талап етеди.

Улыўма уқсаслықлары

- ашық майданда ойналады;
- қуўыў ҳәм қашыў елементлери бар;
- епшиллик, тезлик ҳәм шыдамлылықты раўажландырады;
- топарлық бирге ислесиўди қәлиплестиреди;
- балаларды қағыйдаларға әмел етиў ҳәм ҳадал бәсекиге үйретеди.

Жуўмақлаў: Халық ойынларын салыстырмалы талқылаў соны көрсетеди, Шүллик, Хо-Кхо, Таг, Ақсүйек ҳәм Патинтеро сыяқлы ойынлар ҳәр қыйлы халықларда өз бетинше қәлиплескен болса да, олардың педагогикалық ўазыйпасы бирдей: балалардың физикалық белсендилигин арттырыў, ҳәрекет координациясын, тез пикирлеўди ҳәм социаллық қарым-қатнас көнликпелерин раўажландырыў. Сол себепли оларды халық педагогикасының улыўма инсаныйлық қәдириятларын сәўлелендириўши дәстүрий ҳәрекетли ойынлар қатарына киргизиў мүмкин.

Миллий халық ойынларын, соның ишинде шүллик ойынының умытылған жерлерин жаңартып, кайта тиклеп, бугинги кунниң талабына жуўап беретуғындай етип толықтырып, халқымыздын, миллий байрамларында, той-мерекелеринде, сейиллеринде атқарылатуғын миллий халық ойынларын қайта енгизиў зәрүр. Бугинги куни миллий ойынлардың миллийлигин, ойналыў қағыйдаларын, тәрбиялық әҳмийетин буннан былай да тереңирек раўажландырыў мәселелери шешилип атыр. Әсирлер даўамында қарақалпақ халқы тәрепинен топланған миллий ойынларымызды кайта тиклеў, улыўма инсаныйлық қәдириятларды жетилистириў үлкен әҳмийетли уазыйпа болып табылады.

Пайдаланған әдебиятлар:

1. Алеўов Ө. «Қарақалпақстанда тәлим-тәрбиялық ойлардың қәлиплесиўи ҳәм раўажланыўы» Нөкис «Билим» 1993, 503 бет.
2. Алеўов Ө, Абдуллаева Б. Ақыл тәрбиясын бериўде балалар ойынының әҳмийети.// Ж. Қарақалпақ халқының этнопедагогикасы.-Нөкис: Билим, 1995. 48 бет.
3. Алеўов Ө., Бекимбетова А. «Халқ педагогикасида ёшларга ақлий тарбия бериш анъаналари» Нукус «Қарақалпақстан» 2018,104 бет.
4. Айтниязов А.А., Ниязов А.Т., Ниязов А.Т., Ниязова О.Ю. Көшпек (Ойынның тәртиби) Нөкис-2012 ж. 56 бет.
5. Жумашева Г.Х. «Қорақалпоқ халқ ўйинлари» Нөкис: 2011. 44 бет.
6. Қарақалпақ фольклоры. 20 томлық. Қарақалпақ халық жумбақлары. - Н: Қарақалпақстан. 1978. 3 - том. 207 бет.
7. Махмуд Саттор «Ўзбек удумлари» Тошкент «Фан» 1993, 224 бет.
8. Есбергенов Х. Қарақалпақлардың гейпара дәстурлери ҳаққында - Нөкис. Қарақалпақстан, 1964. 86 бет.
9. Торежанова Р.У. Қарақалпақ халқының эстетикалық тәрбиясының дәстүрлери ҳәм олардың заманагөй тәлим процессинде қолланылыўы. Методикалық қолланба. - Т.: Фан, 2007. 48 бет.
10. Шылманов П, Косекеев О. Қарақалпақ миллий хәрекетли ойынлары. Нөкис, «Билим», 1978-жыл. 98 бет.
11. Шылманов П. Қашарман топ ойыны. Нөкис-2003. 44 бет.

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

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

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘QUVCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI SO‘ROVNOMA ASOSIDA O‘RGANISH

Ashurova Sevara Ilxom qizi
Zarmed Universetiti
Asissent O’qituvchi
sevaraashurova2031@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini so‘rovnoma asosida o‘rganish natijalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari maktab sharoitida voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quvchilarning qiziqishi va ehtiyojlarini hisobga olish muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, o‘quvchi qizlar, jismoniy sifatlar, so‘rovnoma, pedagogik tajriba, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik.

Dolzarbligi: Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk, irodali va har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini shakllantirish jismoniy tarbiya tizimining asosiy vazifalaridan biridir. O‘quvchilarning kundalik hayotida harakat faolligining yetarli darajada bo‘lishi ularning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, o‘qish faoliyati, mehnat qobiliyati, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hozirgi davrda bolalar va o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni turli sport turlariga keng jalb qilish masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Maktab yoshidagi o‘quvchilarda jismoniy faollikni shakllantirishning eng samarali vositalaridan biri sport o‘yinlaridir. Sport o‘yinlari o‘zining harakatchanligi, qiziqarliligi, musobaqaviy xususiyati va jamoaviy faoliyatga asoslanganligi bilan o‘quvchilarda katta qiziqish uyg‘otadi. Shu nuqtayi nazardan voleybol umumta’lim maktablarida o‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali vositalardan biri sifatida alohida o‘rin tutadi.Voleybol o‘yin jarayonida o‘quvchidan tezkor harakatlanish, sakrash, to‘pni qabul qilish va uzatish, hujum va himoya harakatlarini bajarish, muvozanatni saqlash, harakat yo‘nalishini qisqa vaqt ichida o‘zgartirish hamda vaziyatni tez baholashni talab qiladi.

Mazkur harakatlarning muntazam bajarilishi o‘quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon beradi. Jumladan, voleybol mashg‘ulotlari davomida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirish mumkin.

O‘quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi alohida e’tiborni talab qiladi. Chunki maktab yoshida organizmning o‘sishi va rivojlanishi faol kechadi. Ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sportga bo‘lgan ijobiy munosabatni qaror toptirish uchun muhim pedagogik imkoniyat yaratadi. Shu sababli o‘quvchi qizlarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish, ularda qaysi jismoniy sifatlar yaxshi rivojlanganligi yoki qo‘shimcha e’tibor talab qilishini aniqlash muhimdir.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlashda turli pedagogik nazorat usullaridan foydalanish mumkin. Jumladan, amaliy jismoniy testlar, pedagogik kuzatuv, suhbat, antropometrik o‘lchovlar va so‘rovnomalar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini o‘rganishda muhim vosita hisoblanadi. Mazkur tadqiqotda so‘rovnoma metodiga alohida e’tibor qaratilishining sababi shundaki, ushbu metod yordamida o‘quvchilarning o‘z jismoniy imkoniyatlariga bergan bahosi, sport mashg‘ulotlariga munosabati, mashg‘ulotlarga qatnashish muntazamligi, jismoniy mashqlarni bajarishga qiziqishi va mashg‘ulot jarayonida duch keladigan qiyinchiliklari haqida ma’lumot olish mumkin.

So‘rovnoma o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini bevosita o‘lchaydigan metod bo‘lmasa-da, ularning jismoniy tayyorgarligi haqidagi subyektiv tasavvurini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Masalan, o‘quvchining o‘zini tezkor, chaqqon yoki chidamli deb baholashi uning sportga bo‘lgan ishonchi va motivatsiyasi haqida ma’lum darajada ma’lumot beradi. Shu bilan birga, o‘quvchining “mashg‘ulot vaqtida tez charchayman”, “sakrash mashqlarini bajarishda qiynalaman” yoki “tez yo‘nalish o‘zgartira olmayman” kabi javoblari o‘qituvchiga mashg‘ulot mazmunini takomillashtirish uchun qo‘shimcha ma’lumot beradi.

Mazkur masalaning yana bir muhim jihati shundaki, o‘quvchilarning jismoniy sifatlari nafaqat ularning sport natijalariga, balki umumiy jismoniy faolligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, chaqqonligi va tezkorligi yuqori bo‘lgan o‘quvchi harakatli o‘yinlarda faolroq qatnashishi, kuch va chidamliligi yetarli darajada rivojlangan o‘quvchi esa mashg‘ulot yuklamalarini nisbatan yaxshi o‘zlashtirishi mumkin. Aksincha, ayrim jismoniy sifatlarning past darajada rivojlanganligi o‘quvchining sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishiga salbiy ta’sir qilishi ehtimoldan xoli emas. Shuning uchun o‘quvchilarning jismoniy

sifatlarini muntazam ravishda o‘rganib borish va olingan natijalarga muvofiq pedagogik yondashuvni belgilash zarur.

Voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarda kuch va sakrovchanlikning rivojlanganligi hujum zarbalarini bajarish va to‘siq qo‘yishda, tezkorlik va chaqqonlikning rivojlanganligi to‘pga tez yetib borish va himoya harakatlarini bajarishda, chidamlilikning rivojlanganligi esa mashg‘ulot va o‘yin davomida ish qobiliyatini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlanganligi esa texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarishga yordam beradi. Demak, voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda faqat texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish bilan cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga ham e’tibor qaratish lozim.

Maktab sharoitida voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish ham dolzarb masalalardan biridir. Bir guruhda shug‘ullanuvchi qizlarning yoshi bir xil bo‘lsa-da, ularning jismoniy rivojlanishi, sport tajribasi, mashg‘ulotlarga qatnashish muntazamligi va jismoniy imkoniyatlari bir-biridan farq qilishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki trener o‘quvchilarning individual xususiyatlari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lishi kerak. So‘rovnoma ana shunday ma’lumotlarni qisqa vaqt ichida tizimli ravishda yig‘ish imkonini beruvchi qulay metodlardan biridir.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi shundan iboratki, umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini nafaqat amaliy testlar yordamida, balki ularning o‘z-o‘zini baholashi, sport mashg‘ulotlariga munosabati va jismoniy faollik darajasi bilan bog‘liq holda o‘rganish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. O‘quvchilarning o‘z jismoniy imkoniyatlari haqidagi fikrlarini aniqlash orqali o‘qituvchi mashg‘ulotlarning mazmuni, yuklamalar hajmi va mashqlar tanlovini yanada takomillashtirishi mumkin.

Bundan tashqari, so‘rovnoma natijalari o‘quvchilarning sportga bo‘lgan motivatsiyasini aniqlash uchun ham muhimdir. Sport bilan muntazam shug‘ullanishda o‘quvchining ichki qiziqishi, o‘z imkoniyatlariga ishonchi, jamoaga tegishlilik hissi va mashg‘ulotlardan qoniqishi katta ahamiyatga ega. Agar o‘quvchi o‘zining jismoniy rivojlanishidagi ijobiy o‘zgarishlarni sezsa, uning sportga bo‘lgan qiziqishi va mashg‘ulotlarda faol ishtirok etish ehtimoli ham ortadi. Shu bois o‘quvchilarning fikr va munosabatlarini o‘rganish jismoniy tarbiya jarayonining pedagogik samaradorligini baholashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi, shuningdek, maktab yoshidagi qizlarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish, ularda sog‘lom turmush tarzi

ko‘nikmalarini shakllantirish va sportga ijobiy munosabatni rivojlantirish zarurati bilan ham belgilanadi. Voleybolning jamoaviy xarakteri o‘quvchilarda o‘zaro hamkorlik, intizom, mas’uliyat, qat’iyatlilik va maqsadga intilish kabi sifatlarni shakllantirish uchun ham qulay sharoit yaratadi. Shu jihatdan voleybolni faqat sport natijasiga erishish vositasi sifatida emas, balki o‘quvchi shaxsini kompleks rivojlantirish vositasi sifatida baholash mumkin.

Shuningdek, jismoniy sifatlarni o‘rganishda o‘quvchilarning subyektiv baholari bilan obyektiv jismoniy test natijalarini o‘zaro taqqoslash ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir. Bunday yondashuv o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini qanchalik to‘g‘ri baholayotganini aniqlash imkonini beradi. Masalan, o‘zini jismonan kuchli deb hisoblagan o‘quvchining amaliy testdagi natijasi o‘rtacha darajada bo‘lishi mumkin. Bunday tafovut o‘qituvchi uchun o‘quvchining o‘z imkoniyatlarini anglash va kelgusidagi mashg‘ulotlarni individuallashtirish nuqtayi nazaridan muhim ma’lumot beradi.

Shu nuqtayi nazardan, umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini so‘rovnoma asosida o‘rganish mavzusi nazariy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlar orqali o‘quvchi qizlarning sport mashg‘ulotlariga munosabati, jismoniy tayyorgarlik darajasi haqidagi tasavvurlari, mashg‘ulot jarayonidagi qiyinchiliklari va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga bo‘lgan ehtiyojlarini aniqlash mumkin.

Mazkur tadqiqotning asosiy e’tibori o‘quvchi qizlarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarini o‘rganishga qaratiladi. Ushbu sifatlarning rivojlanish holatini so‘rovnoma natijalari orqali tahlil qilish, ularni voleybol mashg‘ulotlarining mazmuni bilan bog‘lash hamda olingan ma’lumotlar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning asosiy yo‘nalishini tashkil etadi.

Shunday qilib, umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini o‘rganish nafaqat ularning sport mahoratini oshirish, balki jismoniy tarbiya jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish, o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun ham muhimdir. So‘rovnoma metodidan foydalanish esa ushbu jarayonni o‘quvchilarning shaxsiy fikrlari va o‘z-o‘zini baholashi bilan boyitish imkonini beradi. Shu sababli mazkur tadqiqot natijalari umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari va voleybol to‘garaklari faoliyatini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanishiga ularning munosabatini so‘rovnoma asosida o‘rganish hamda voleybol mashg‘ulotlarining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. O‘quvchi qizlarning voleybol sport turiga bo‘lgan qiziqishini aniqlash.
2. Voleybol mashg‘ulotlariga qatnashish muntazamligini o‘rganish.
3. O‘quvchilarning o‘z jismoniy sifatlariga bergan bahosini aniqlash.
4. Voleybol mashg‘ulotlarining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikka ta’sirini o‘rganish.
5. So‘rovnoma natijalari asosida voleybol mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: Umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlar.

Tadqiqot predmeti: Voleybol mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlari va ularning jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan munosabati.

Tadqiqot metodlari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, suhbat; o‘quvchilarning o‘z-o‘zini baholashi, natijalarni foizlarda ifodalash, qiyosiy tahlil.

Voleybol mashg‘ulotlari o‘quvchi qizlarning umumiy jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot davomida bajariladigan yugurish, sakrash, burilish, to‘pni uzatish va qabul qilish kabi harakatlar turli mushak guruhlarini faol ishlashga jalb etadi. Muntazam mashg‘ulotlar natijasida o‘quvchilarda:

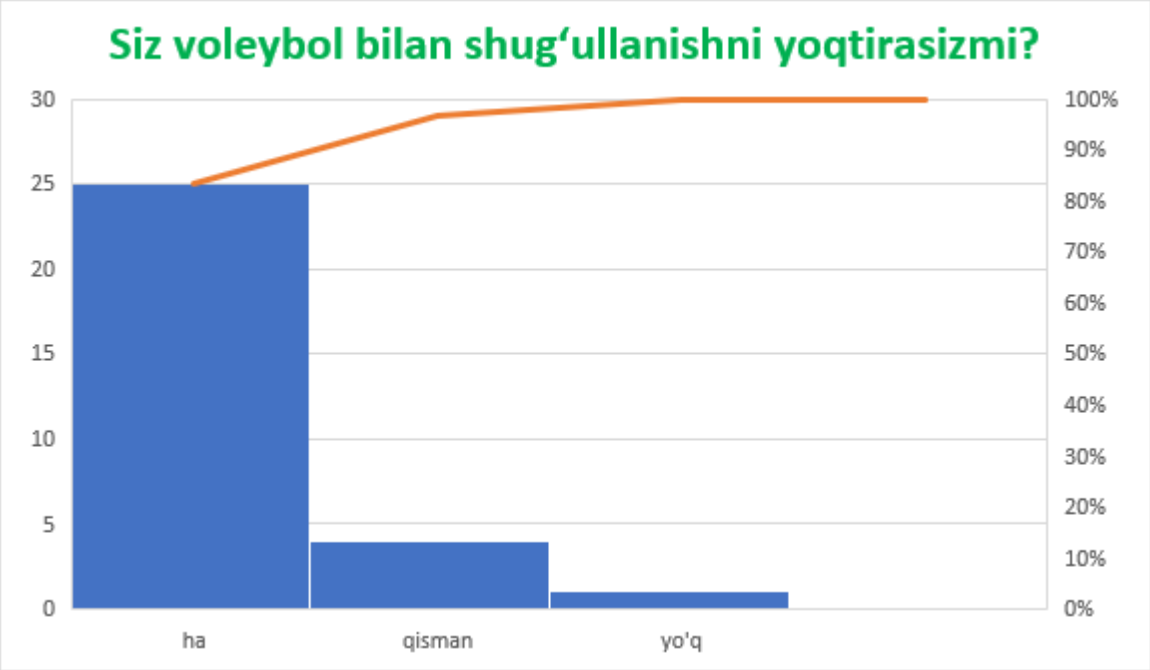
- harakat faolligi ortadi;
- koordinatsiya yaxshilanadi;
- tezkor harakat qilish qobiliyati rivojlanadi;
- sakrovchanlik takomillashadi;
- mushaklarning funksional imkoniyatlari oshadi;
- chidamlilik rivojlanadi;
- egiluvchanlik yaxshilanadi;
- jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalari shakllanadi;
- sportga bo‘lgan qiziqish kuchayadi.

Voleybolning yana bir muhim jihati shundaki, u o‘quvchilarda nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy sifatlarni ham shakllantiradi. Jamoaviy o‘yin davomida o‘quvchi sheriklari bilan hamkorlik qilish, o‘z harakatlarini boshqalarning harakatlari bilan muvofiqlashtirish va umumiy natija uchun mas’uliyatni his qilishni o‘rganadi.

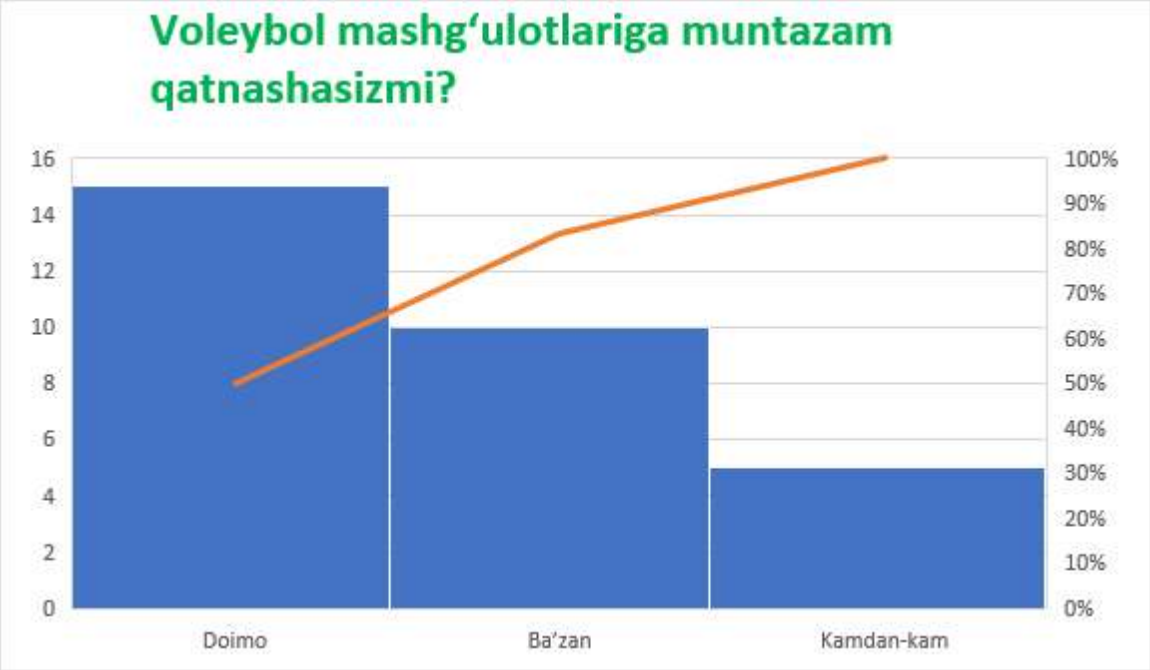
Asosiy tadqiqot usuli sifatida anonim so‘rovnoma tanlandi. So‘rovnoma o‘quvchilarning voleybol mashg‘ulotlariga munosabati va jismoniy sifatlarining rivojlanishiga subyektiv bahosini aniqlashga yo‘naltirildi. Tadqiqotda umumta’lim maktabining 30 nafar voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizi ishtirok etdi.

Tadqiqot ishtirokchilarining taxminiy yoshi 13–16 yosh etib belgilandi. So‘rovnoma anonim tarzda o‘tkazilib, o‘quvchilardan shaxsiy ma’lumotlarini ko‘rsatish talab qilinmadi.

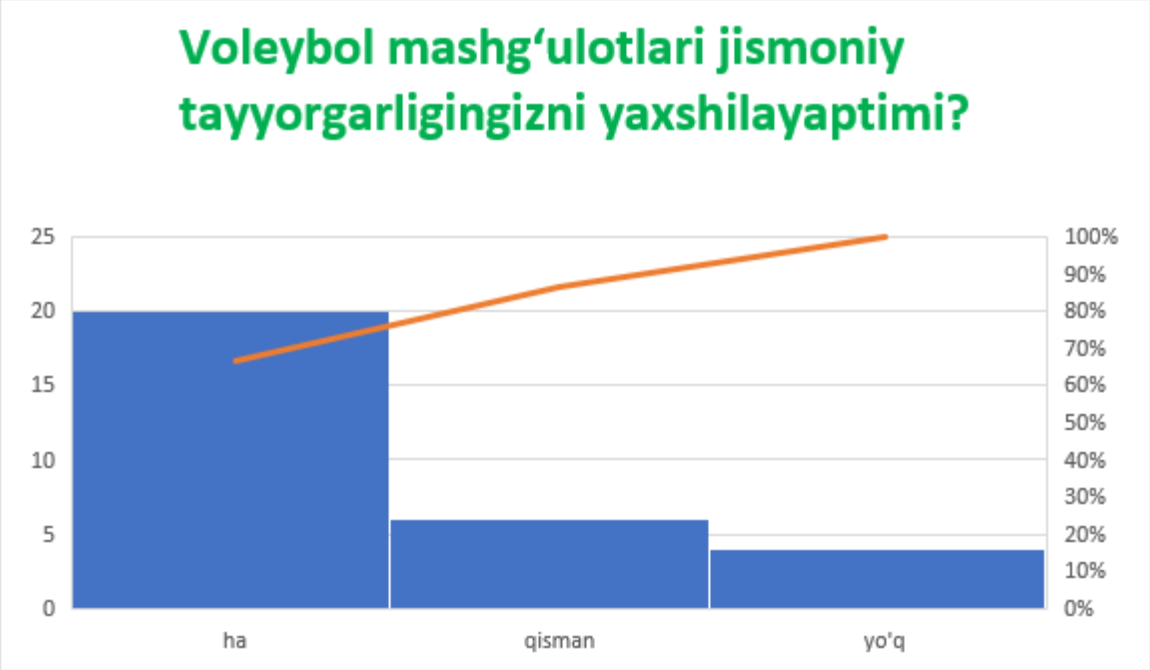
Tadqiqot ishtirokchilariga so‘rovnoma savollari tushuntirilib, har bir savolga o‘z fikrlariga mos javobni belgilash taklif etildi.



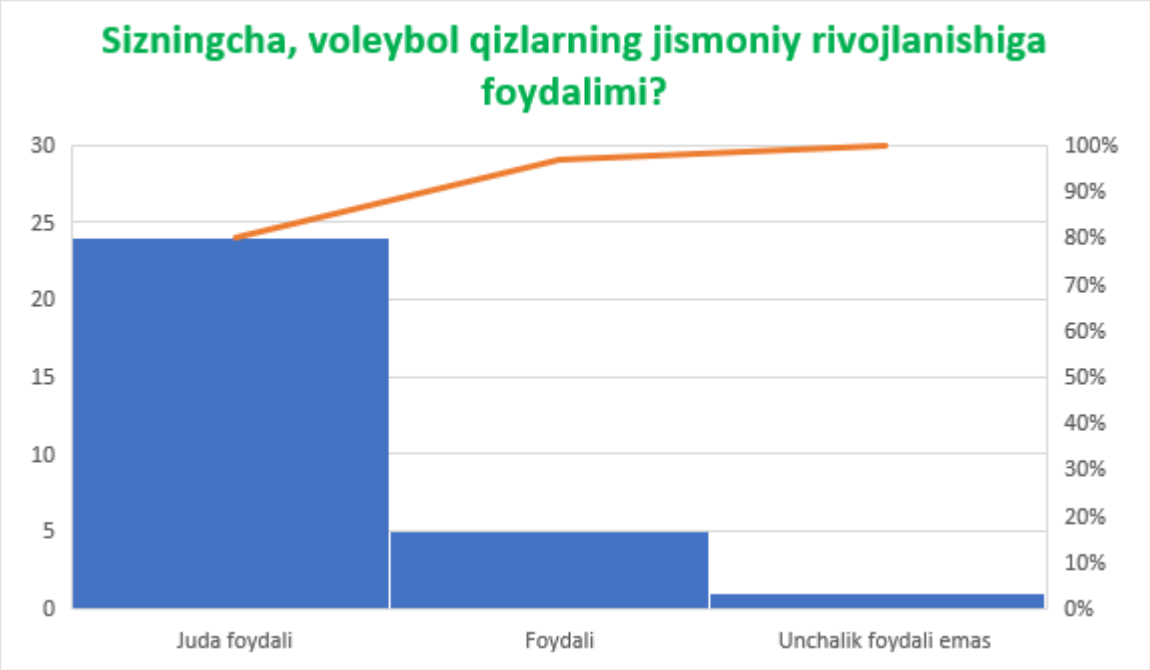
Natijalardan ko‘rinib turibdiki, so‘rovnomada qatnashgan o‘quvchi qizlarning 83,3 foizi voleybol bilan shug‘ullanishni yoqtirishini bildirgan. Bu esa voleybolning o‘quvchi qizlar orasida yuqori qiziqishga ega ekanligini ko‘rsatadi.



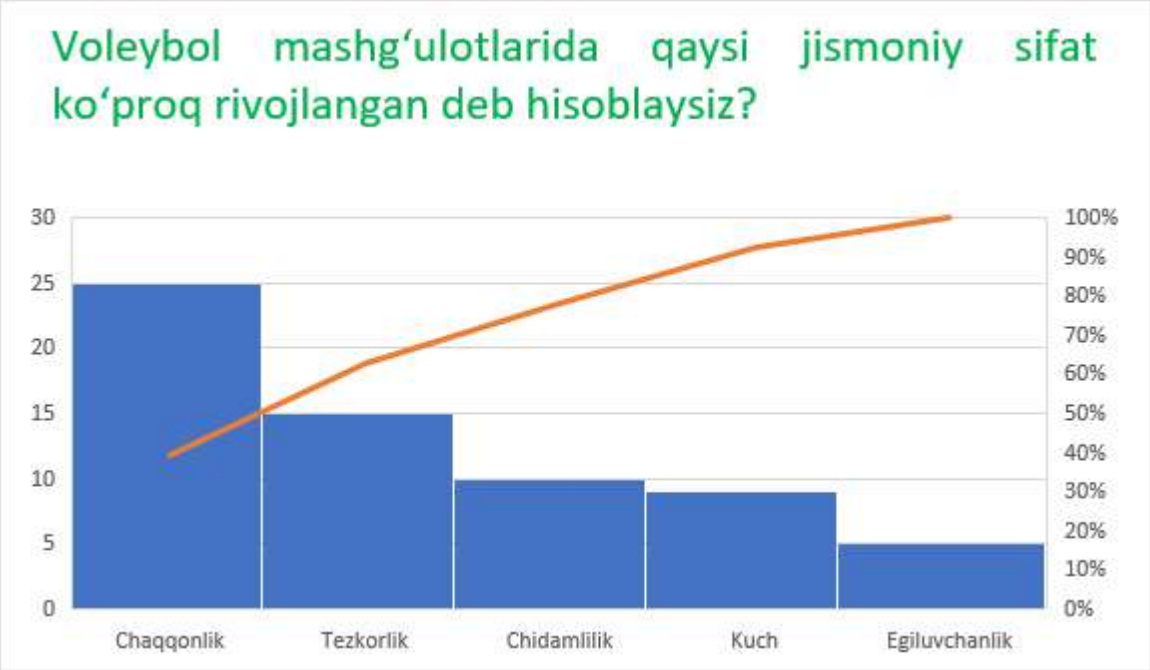
So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning 90.5 foizi voleybol mashg‘ulotlariga muntazam qatnashganligini ta’kidlagan.



So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning 80 foizi voleybol mashg‘ulotlari ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaganligini ta’kidlagan.



So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning 80.4 foizi voleybol mashg‘ulotlari o‘quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri katta va foydali ekanligini ta’kidlagan.



Jadvaldan ko‘rinadiki, o‘quvchilarning eng ko‘p qismi voleybol mashg‘ulotlari natijasida chaqqonlikva tezkorlik sifati yaxshilanganini qayd etgan. 25 nafar, ya’ni 83,3 foiz o‘quvchi ushbu javobni bergan. Tezkorlikning

yaxshilanganini 50 foiz, chidamlilikni 30 foiz, kuchni 20.7 foiz va egiluvchanlikni 10 foiz o‘quvchi ta’kidlagan.

Tadqiqot natijalari o‘quvchi qizlarning voleybolga nisbatan ijobiy munosabatini ko‘rsatdi. Ishtirokchilarning aksariyati voleybol mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishni yoqtirishini va mashg‘ulotlarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatayotganini qayd etdi.

O‘quvchilarning fikriga ko‘ra, eng ko‘p rivojlangan jismoniy sifat chaqqonlik bo‘lgan. Buning asosiy sabablaridan biri voleybol o‘yinida to‘pning yo‘nalishi va o‘yin vaziyatining tez-tez o‘zgarib turishi bilan izohlanadi.

Tezkorlikning rivojlanishi ham voleybolning muhim ta’sirlaridan biri sifatida namoyon bo‘ldi. O‘yin davomida qisqa masofalarga tez harakatlanish, to‘pga yetib borish va pozitsiyani o‘zgartirish o‘quvchilardan yuqori darajadagi tezkorlikni talab qiladi.

Chidamlilik bo‘yicha ham ijobiy natijalar qayd etildi. Muntazam mashg‘ulotlar davomida yugurish, sakrash va boshqa takroriy harakatlarning bajarilishi o‘quvchilarning jismoniy yuklamaga moslashishiga yordam berishi mumkin.

Kuch sifatining rivojlanishi, avvalo, sakrash va hujum zarbalarini bajarish bilan bog‘liq. Voleybolda yuqoriga sakrash, to‘pga zarba berish va blok qo‘yish kabi harakatlar mushaklarning faol ishlashini talab qiladi.

Egiluvchanlik bo‘yicha ko‘rsatkich boshqa sifatlar bilan taqqoslaganda nisbatan pastroq bo‘ldi. Bu holat mashg‘ulotlarda maxsus cho‘zilish va egiluvchanlik mashqlariga yetarli e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

So‘rovnoma asosida o‘tkazilgan tadqiqot o‘quvchilarning o‘z jismoniy tayyorgarligini qanday baholashini aniqlash imkonini berdi. Biroq so‘rovnoma natijalari subyektiv xarakterga ega ekanligini hisobga olish lozim.

Masalan, o‘quvchining “tezkorligim oshdi” degan javobi uning shaxsiy fikrini ifodalaydi. Ushbu o‘zgarishni aniq baholash uchun 30 metrga yugurish kabi obyektiv test natijalarini ham olish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini so‘rovnoma asosida o‘rganish ularning sportga bo‘lgan munosabati va jismoniy tayyorgarlikdagi subyektiv o‘zgarishlarini aniqlash imkonini beradi.

O‘tkazilgan namunaviy so‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘quvchi qizlarning aksariyati voleybol mashg‘ulotlariga ijobiy munosabatda bo‘lib, mashg‘ulotlar ularning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlagan.

O‘quvchilar tomonidan eng ko‘p qayd etilgan jismoniy sifat chaqqonlik bo‘lib, undan keyingi o‘rinlarda tezkorlik, chidamlilik va kuch qayd etilgan.

Egiluvchanlik ko‘rsatkichi nisbatan past bo‘lganligi sababli mashg‘ulotlarda ushbu sifatni rivojlantirishga ko‘proq e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning fikrini o‘rganish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirishda muhim qo‘shimcha manba bo‘la oladi. Shu bilan birga, so‘rovnoma subyektiv ma’lumot berishi sababli uning natijalarini obyektiv jismoniy testlar bilan birgalikda tahlil qilish ilmiy jihatdan yanada ishonchli natijalar beradi.

Umuman olganda, voleybol mashg‘ulotlari o‘quvchi qizlarning jismoniy faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishning samarali vositalaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2008.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. — Toshkent, 2004.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.

4. Ashurkova, S. F., & Ummatov, A. A. (2023). Metodika povysheniya effektivnosti silovoy i planiruyushchikh podach v protsesse sorevnovatel’nykh igr v voleybole [Methodology for improving the effectiveness of power and float serves in volleyball competitive games]. Fan-Sportga, (2), 6–9.

5. Ashurkova, S. F. (2019). Ustanovochno-profilakticheskaya znachimost’ predsorevnovatel’noy razminki u voleybolistov raznoy kvalifikatsii [The preventive significance of pre-competition warm-up among volleyball players of different qualifications]. Fan-Sportga.

6. Ashurkova, S. F. (2023). Povyshenie sportivnopedagogicheskogo masterstva (voleybol) [Improvement of sports and pedagogical mastery (volleyball)]. Tashkent: O‘zkitosavdonashriyoti.

7. Pulatov, A. A., & Ashurkova, S. F. (2020). Vozmojnosti ustraneniya sluchaev netochnoy realizatsii standartnykh deystviy v igrovykh vidakh sporta [Possibilities of eliminating inaccurate execution of standard actions in team sports]. Fan-Sportga.

8. Ummatov, A. A. (2019). Priority evaluation of hopping endurance of volleyball players using a touch-computer installation. Scientific Bulletin of Namangan State University.

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

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

YOSH SPORTCHILARNING KUCH VA TEZKORLIK QOBILIYATLARINI GENETIK PREDISPOZITSIYA ASOSIDA PROGNOZLASH

Sobirova Asalxon Muzaffarovna
Urganch davlat pedagogika instituti tayanch doktaranti
sobirovaasalxon504@gmail.com

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishda genetik predispozitsiyaning ahamiyati tahlil qilinadi. Sport faoliyatidagi individual farqlar genetik va muhit omillarining o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga kelishi, shu sababli yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini baholashda faqat an’anaviy jismoniy testlar bilan cheklanib qolmasdan, genetik omillarni ham kompleks o‘rganish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Xususan, ACTN3 R577X va ACE I/D polimorfizmlarining kuch, tezkorlik va quvvat ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: yosh sportchilar, genetik predispozitsiya, sport saralashi, kuch, tezkorlik, ACTN3, ACE, genetik marker, jismoniy tayyorgarlik, sport iqtidorini aniqlash.

АННОТАТSIЯ. В данной статье анализируется значение генетической предрасположенности в формировании и развитии силовых и скоростных способностей юных спортсменов. Индивидуальные различия в спортивной деятельности обусловлены взаимодействием генетических факторов и факторов окружающей среды. В связи с этим рассматриваются возможности комплексного изучения генетических факторов при оценке физических способностей юных спортсменов наряду с традиционными физическими тестами. В частности, на основе научной литературы анализируется взаимосвязь полиморфизмов ACTN3 R577X и ACE I/D с показателями силы, скорости и мощности.

Ключевые слова: юные спортсмены, генетическая предрасположенность, спортивный отбор, сила, скорость, ACTN3, ACE, генетический маркер, физическая подготовленность, определение спортивной одарённости.

ABSTRACT. This article analyzes the importance of genetic predisposition in the formation and development of strength and speed abilities in young athletes. Individual differences in sports performance arise from the interaction of genetic and environmental factors. Therefore, the possibilities of comprehensively studying genetic factors, in addition to traditional physical tests, are considered in assessing the physical abilities of young athletes. In particular,

the associations of the ACTN3 R577X and ACE I/D polymorphisms with strength, speed, and power performance are analyzed based on scientific literature.

Keywords: young athletes, genetic predisposition, sports selection, strength, speed, ACTN3, ACE, genetic marker, physical fitness, identification of sports talent.

Kirish. Insonning jismoniy qobiliyatlari irsiy omillar bilan chambarchas bog‘liq. Ko‘pgina ishlarda irsiyatning jismoniy sifatlarga ta’sirining o‘ziga xos xususiyatlari, uning ma’lum bosqichlarda rivojlanishi to‘g‘risidagi savollar ko‘rib chiqilgan. Sport yuksak natijalar irsiy omillar va tashqi muhit ta’sirining murakkab o‘zaro aloqadorligining natijasidir V.M.Volkov, V.P. Filin. Irsiyat – bu tirik hujayraning individual kodi, ya’ni belgilarning avlodlarga o‘tishi tushuniladi, transformatsiya esa – irsiy asoslarning o‘zgaruvchanligi va ularning organizm rivojlanishi jarayonida namoyon bo‘lishidir. V.M. Volkovning ta’kidlashicha, irsiyatning asosi ota-onadan bolalarga o‘tadigan genetik informatsiyalar xisoblanadi. Hozirgi vaqtda odam genetikasi quyidagi tadqiqot usullariga ega: genealogik, egizaklar, sitogenetik, populyatsion-statistik, biokimyoviy, somatik hujayralar genetikasi usuli va molekulyar-genetik.

Genetik qonuniyatlarni bilish sportda mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, shuningdek, alohida sportchilar salohiyatini ilmiy asoslangan holda modellashtirish va bashorat qilish uchun zarurdirYosh sportchilarni saralash va ularning istiqboldagi sport imkoniyatlarini baholash zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Sport natijasi ko‘plab omillarning, jumladan, irsiy xususiyatlar, biologik rivojlanish, mashg‘ulot yuklamalari, ovqatlanish, psixologik holat va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Shu sababli sport qobiliyatlarini rivojlantirish va prognozlashda ko‘p omilli yondashuvdan foydalanish muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlari ko‘p omilli xususiyat bo‘lib, ularning shakllanishida genetik predispozitsiya bilan bir qatorda mashg‘ulot hajmi va sifati, biologik yetilish, antropometrik ko‘rsatkichlar, ovqatlanish, tiklanish hamda muhit omillari ham ishtirok etadi [1, 2, 8, 9].

ACTN3 R577X polimorfizmi kuch va quvvat bilan bog‘liq eng ko‘p o‘rganilgan genetik markerlardan biridir. 2024-yilgi sistematik sharh va meta-tahlilda 25 ta tadqiqot hamda 14 541 nafar ishtirokchi ma’lumotlari tahlil qilingan. Natijalarda R alleli va RR genotipi kuch-quvvat yo‘nalishidagi sportchilarda nisbatan ko‘proq uchrashi qayd etilgan [3]. Biroq bu bog‘liqlik individual sport natijasini aniq belgilovchi omil sifatida talqin qilinmasligi kerak.

ACE I/D polimorfizmi ham sport ko‘rsatkichlari genetikasida keng o‘rganilgan markerlardan hisoblanadi. 2024-yilgi yangilangan sistematik sharh va meta-tahlilda 137 ta tadqiqot ko‘rib chiqilib, ACE II genotipi ayrim chidamlilik yo‘nalishlaridagi sportchilar bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan[4]. Shu bilan birga, sport qobiliyatini faqat bitta gen yoki polimorfizm asosida baholash ilmiy jihatdan yetarli emas.

ACTN3 va ACE markerlari bo‘yicha 2013-yilgi meta-tahlil ham ushbu genlarning sport ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi haqidagi dalillarni umumlashtirgan, biroq natijalar tadqiqotlar orasida bir xil emasligini ko‘rsatgan[5]. Futbolchilar bo‘yicha meta-tahlilda ham ACTN3 R alleli hamda ACE D alleli ayrim sportchi guruhlari bilan statistik bog‘liqlik ko‘rsatgan[6].

Yosh sportchilar nuqtayi nazaridan ushbu masala yanada ehtiyotkorlik bilan yondashishni talab qiladi. Genetik variantlar bilan jismoniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rgangan tadqiqotlar mavjud bo‘lsada, genetik testlar yordamida bolaning kelajakdagi sport muvaffaqiyatini qat’iy belgilash ilmiy jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanmaydi.

Shundan kelib chiqib, yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini prognozlashda genetik predispozitsiyani mustaqil mezon emas, balki kompleks baholash tizimining tarkibiy qismi sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

So‘nggi yillarda respublikamiz olimlari F.A.Kerimov, M.N.Umarovlar sportda modellashtirish va bashorat qilish, R.D.Xolmuhammedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibaevlar esa yosh yakkakurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralashning me’yorlari, K.B. Muxammadiev, N.A.Tastanov yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati, Sh.A.Mirzakulov belbog‘li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi, F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarni olib borganlar. S.Q.Adilov kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqqan, O.J.Dadabaev yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi haqida ma’lumotlar bergan. Bundan tashqari, boshqa sport turlari bo‘yicha mazkur mavzuga yaqin tadqiqotlar mavjud. Jumladan, X.Y.Matnazarov boshlang‘ich ixtisoslashuv bosqichida yosh suzuvchilarni saralash metodologiyasini takomillashtirgan, Sh.S.Ermatov ishonchli va informativ testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash metodikasini takomillashtirirgan, H.X.Abdurahmonov[10] sport maktabi o‘quvchilarini yengil atletika turlariga saralashning zamonaviy mezonlari takomillashtirish ustida ish olib borganlar.

L.P.Sergienko tomonidan malakali sportchilardan tashkil topgan 163ta oilada o‘tkazilgan irsiylanish turi (etakchi-dominant yoki pasaygan-retsessiv)

tahlili shuni ko‘rsatdiki, ko‘pincha (66,26%) yuqori yutuqlar bir-biriga yaqin avlodlardan bo‘lgan bolalar – ota-onalarda kuzatiladi. Shu bilan birga avlodlar orasida uzilish kuzatilmagan, bu xol irsiylikning dominant turi ekanligi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Shuningdek, tadqiqot natijasida ma’lum bo‘lishicha, iste’dodli sportchilarning ota-onalari, aka-uka va opa-singillarida ham harakat faolligi oddiy aholi vakillariga nisbatan ancha yuqori bo‘lgan. Erkak sportchilar orasida onasi sport bilan shug‘ullanib, otasi shug‘ullanmagan birorta ham holat aniqlanmagan.

Yuqori natijalarga erishgan sportchilarning qarindoshlari orasida erkaklar soni ancha ko‘p bo‘lgan. Erkak qarindoshlar ayol qarindoshlarga nisbatan ancha yuqori sport tayyorgarligi va malakasiga ega bo‘lishgan. Demak, erkak sportchilarda harakat qobiliyatlar asosan erkaklar avlodi orqali – otadan o‘g‘ilga irsiy yo‘l bilan o‘tadi. Ayol sportchilarda esa, aksincha, sportga bo‘lgan qobiliyat asosan ayollar orqali onadan qizga o‘tgan. Sport sohasini tanlashda oila a’zolari o‘rtasidagi o‘xshashlik muayyan qonuniyatga asoslangan bo‘ladi. L.P. Sergienko ma’lumotlariga ko‘ra, eng yuqori o‘xshashlik kurash bilan shug‘ullanishni tanlaganlarda aniqlangan (85,71%), og‘ir atletikada (61,11%) va fextovanieda (55,0%); eng kam o‘xshashlik esa basketbol va boks (29,4%), akrobatika (28,57%) hamda voleybol (22,22%)ni tanlaganlarda kuzatilgan. Chang‘i sportida (78%) va qisqa masofaga yugurishda (81%) nasldan-naslga o‘tish yuqori ekanligi aniqlangan V.B. Shvars, S.V. Xrushev.

GENETIK PREDISPOZITSIYA VA KUCH-TEZKORLIK QOBILIYATLARI

Sportdagi kuch va tezkorlik qobiliyatlari mushaklarning qisqarish xususiyatlari, nerv-mushak tizimining faoliyati, energiya ta’minoti, tana tuzilishi va mashg‘ulotlarga moslashish jarayonlari bilan belgilanadi. Ushbu ko‘rsatkichlarning shakllanishida genetik va muhit omillari birgalikda ishtirok etadi.

Sport genetikasida yana bir keng o‘rganilgan marker – ACE (angiotensin-converting enzyme) genining I/D polimorfizmidir. Tadqiqotlarda ACE I/D variantlari jismoniy ish qobiliyati va sport faoliyatining ayrim yo‘nalishlari bilan bog‘liq holda o‘rganilgan. Biroq turli tadqiqotlar natijalarining bir xil emasligi sababli ushbu markerning sport natijasini mustaqil ravishda belgilovchi omil sifatidagi ahamiyatini ehtiyotkorlik bilan baholash lozim.

Yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini prognozlashda faqat bitta gen yoki polimorfizmga tayanish ilmiy jihatdan yetarli emas. Sport natijasi ko‘p omilli fenotip bo‘lib, unga genetik predispozitsiyadan tashqari mashg‘ulot hajmi va sifati, biologik yetilish, antropometrik ko‘rsatkichlar, ovqatlanish, tiklanish, psixologik omillar va sport tajribasi ham ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy genetik markerlarning qisqacha tavsifi

Genetik marker	Polimorfizm	Ko‘proq o‘rganiladigan yo‘nalish	Ilmiy talqin
ACTN3	R577X (rs1815739)	Kuch, quvvat, sprint/tezkorlik	R alleli va RR genotipi kuch-quvvat sportlarida ko‘proq uchrashi haqida dalillar mavjud.
ACE	I/D	Chidamlilik va kuch-quvvat	Ayrim guruhlarda I yoki D variantlari bilan bog‘liqlik kuzatilgan, natijalar heterogen.
PPARGC1A	turli SNP	Energiya almashinuvi va chidamlilik	Sport fenotipi bilan bog‘liqligi o‘rganilmoqda.
PPARA	turli SNP	Energiya almashinuvi, chidamlilik	Ayrim sport fenotiplari bilan statistik aloqalar o‘rganilgan.
AMPD1	turli variantlar	Mushak energetikasi va yuqori intensivlikdagi ish	Jismoniy ish qobiliyati bilan aloqasi bo‘yicha tadqiqotlar mavjud.

Prognozlashning metodik tamoyillari

Birinchi tamoyil – komplekslik. Genetik ma’lumotlar jismoniy, antropometrik va funksional ko‘rsatkichlardan ajratib baholanmasligi kerak.

Ikkinchi tamoyil – dinamiklik. O‘smirlik davrida jismoniy va fiziologik rivojlanish individual va notekis kechadi. Shu sababli bir martalik test natijasidan ko‘ra vaqt davomida kuzatilgan rivojlanish dinamikasi muhim ahamiyatga ega.

Uchinchi tamoyil – ehtimollik. Genetik predispozitsiya natijani qat’iy belgilamaydi. Prognoz kelajakdagi natijaning kafolati emas, balki sportchining mavjud ko‘rsatkichlari va rivojlanish dinamikasi asosidagi ehtimoliy ilmiy baholash sifatida talqin qilinishi kerak.

Tadqiqot yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini baholashda genetik predispozitsiya, jismoniy tayyorgarlik va antropometrik ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga yo‘naltiriladi. Tadqiqotning asosiy metodologik yondashuvi kompleks baholash va dinamik monitoring tamoyillariga asoslanadi.

Tadqiqotga muntazam sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi 12–16 yoshdagi yosh sportchilar jalb qilinishi mumkin. Ishtirokchilar sport turi, jins, yosh va mashg‘ulot tajribasi bo‘yicha qayd etiladi. Voyaga yetmaganlar ishtirokidagi genetik tadqiqotlarda ota-ona yoki qonuniy vakilning roziligi va tegishli etik talablar ta’minlanishi lozim.

Antropometrik metodlar

Sportchilarning tana uzunligi, tana massasi, tana massasi indeksi, zarur hollarda tana tarkibi hamda ayrim segment o‘lchamlari aniqlanadi. Ushbu ma’lumotlar sportchining jismoniy rivojlanishini tavsiflash va kuch-tezkorlik testlari natijalarini izohlashda yordamchi ko‘rsatkich sifatida qo‘llanadi.

Kuch qobiliyatini baholash

Kuch qobiliyatini baholashda yosh sportchilarning xavfsizligi va yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Qo‘l dinamometriyasi, sakrash testlari va nisbiy kuch ko‘rsatkichlaridan foydalanish mumkin. Yosh sportchilar bilan ishlashda maksimal kuchni aniqlash uchun og‘ir yuklamali testlardan foydalanishdan oldin xavfsizlik va tibbiy nazorat masalalari hisobga olinadi.

Tezkorlik qobiliyatini baholash

Tezkorlikni baholash uchun 10, 20 va 30 metrga yugurish testlaridan foydalanish mumkin. Testlar bir xil sharoitda, standartlashtirilgan boshlanish va tugash nuqtalarida bajariladi. Har bir sportchining yugurish vaqti sekundlarda qayd etiladi. Elektron vaqt o‘lchash tizimi o‘lchash xatosini kamaytirishi mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatini baholash

Tezkor-kuch qobiliyatini aniqlash uchun vertikal sakrash yoki joyidan uzunlikka sakrash testlaridan foydalanish mumkin. Ushbu testlar qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyatini baholash imkonini beradi.

Vertikal sakrash balandligi $S = H_2 - H_1$ formula orqali aniqlanishi mumkin. Bu yerda S – sakrash balandligi; H_1 – boshlang‘ich holatdagi ko‘rsatkich; H_2 – sakrash vaqtida erishilgan maksimal ko‘rsatkich.

Genetik tahlil

Genetik predispozitsiyani o‘rganishda ACTN3 R577X (rs1815739) polimorfizmi tanlanishi mumkin. Qo‘shimcha marker sifatida ACE I/D polimorfizmidan foydalanish mumkin. Genetik tahlil natijalari RR, RX va XX kabi genotiplar yoki tegishli allellar bo‘yicha qayd etiladi. Biroq genotipni yuqori sport qobiliyatining bevosita belgisi sifatida talqin qilishga yo‘l qo‘yilmaydi.

Statistik tahlil

Tadqiqot ma’lumotlarini statistik qayta ishlashda arifmetik o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD), variatsiya koeffitsiyenti (CV), Pearson yoki Spearman korrelyatsiya koeffitsiyenti, guruhlararo statistik taqqoslash, regressiya tahlili hamda zarur hollarda ko‘p omilli regressiya yoki boshqa mos statistik modellar qo‘llanishi mumkin.

Tadqiqotning etik jihatlari

Yosh sportchilar ishtirokidagi tadqiqotlarda ishtirokchilarning xavfsizligi, shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish va genetik ma’lumotlarning maxfiyligi ta’minlanishi kerak. Genetik test natijalari sportchini kamsitish, sport mashg‘ulotlaridan asossiz chetlashtirish yoki uning kelajakdagi imkoniyatlari haqida qat’iy xulosa chiqarish uchun ishlatilmasligi lozim.

MUHOKAMA. Mavjud ilmiy ma’lumotlar kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarning shakllanishida genetik omillar muhim biologik komponentlardan biri ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, ACTN3 va ACE kabi

markerlar sport genetikasida keng o‘rganilgan. Shu bilan birga, sport natijasi poligen va ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lgani sababli bitta genetik marker asosida individual prognoz tuzish cheklangan.

Yosh sportchilar bilan ishlashda biologik yetilish masalasi alohida ahamiyatga ega. Bir xil xronologik yoshdagi sportchilarning biologik rivojlanish darajasi turlicha bo‘lishi mumkin. Natijada kuch, tezkorlik va sakrash kabi testlarda kuzatiladigan farqlarning barchasini genetik predispozitsiya bilan izohlash noto‘g‘ri bo‘ladi.

Shu sababli maqolada taklif etilayotgan kompleks model genetik ko‘rsatkichlarni amaldagi jismoniy natijalar, antropometrik ma’lumotlar va rivojlanish dinamikasi bilan birgalikda baholashni nazarda tutadi. Bunday yondashuv genetik ma’lumotlarning imkoniyatlarini ortiqcha baholash xavfini kamaytiradi.

TADQIQOT NATIJALARI. Shu asosda yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini prognozlashda genetik ko‘rsatkichlarni jismoniy testlar bilan integratsiyalash maqsadga muvofiq. Bunda 10, 20 va 30 metrga yugurish, vertikal sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, qo‘l dinamometriyasi va nisbiy kuch kabi ko‘rsatkichlarni biologik yetilish hamda antropometrik ma’lumotlar bilan birgalikda tahlil qilish mumkin.

Genetik ma’lumotlarning prognostik qiymati ehtimoliy xarakterga ega. Sport genetikasiga oid xalqaro konsensus hujjatida genetik testlarning bolalar va o‘smirlarni iste’dodini aniqlash yoki individual mashg‘ulotni belgilash uchun hozirgi dalillar asosida yetarli darajada validatsiyadan o‘tmaganligi ta’kidlangan[7]. Shuning uchun taklif etilayotgan model genetik natijani yakuniy hukm emas, balki kompleks baholashning qo‘shimcha komponenti sifatida ko‘radi.

Genetik tadqiqotlar jarayonida ACTN3(RX) genining sport turlari uchun eng qulay varianti erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalarida va yuqori malakali sportchilarda hamda bu sportturi bo‘yicha Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlari ishtirokchilarida 93,6 % holatda uchrashi aniqlandi. Bu holat erkin kurash bilan shug‘ullanish uchun sezilarli darajada layoqatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Skelet mushaklaridagi ACTN3(RX) alfa- aktiginlar dominant oqsil komponentini tashkil qiladi. Alfa-aktinin - bu spektrin oqsillar oilasiga mansub oqsillar bilan bog‘laydigan aktigin bo‘lib, unga spektrinlar va distrofin ham kiradi. Tez qisqaruvchi mushak tolalarida alfa-aktinin yetishmovchiligi insonning tezlik-kuch sifatlarining past darajada rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Garchi, tadqiqotdagi na’munalar yetarli bo‘lmasada, Xorazm va Qoraqalpog‘iston Respublikasi mahalliy xalqlaridan bo‘lgan bolalar va yuqori malakali sportchilar orasida ACTN3 genining yuqori darajada uchrashi,

populyatsiyaning (Populyatsiya – bu bir xil turga mansub bo‘lgan, ma’lum hududda yashaydigan va o‘zaro erkin tug‘ish (nasl qoldirish) qobiliyatiga ega organizmlar to‘plami) yaxlitligi va bir xilligidan dalolat berishi, shuningdek, sport faoliyatiga bo‘lgan yaxshi salohiyat mavjudligini ko‘rsatishi mumkin.

Aniqlanishicha, erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalarida mushak to‘qimasining jadal o‘sishga (gipertrofiya) bo‘lgan moyilligi 14,11±0,17% ekanligi aniqlandi. Shu tariqa, Xorazm va Qoraqalpog‘iston Respublikasi tub aholisi bolalarida mushaklarining o‘sishi sezilarsizligi kuzatildi. Ushbu tahlilga asoslani aytish mumkinki, anaerob, aerob va aralash imkoniyatlar, tez va sekin qisqaradigan mushaklar ulushlari yuqori malakali sportchilar ko‘rsatkichlariga nisbatan katta farq qilmasligi hamda genetik markerlarda ACTN3(RX) geni mavjudligi – erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalarda ushbu sport turiga nisbatan genetik moyillik borligini ko‘rsatadi. Shuningdek bu kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda nafaqat aerob irsiy moyilliklar, balki anaerob moyilliklar ham muhim mezonlardan biri hisoblanadi.

I.A.Afanaseva ta’kidlashicha, “zamonaviy yakkakurashlarda anaerob xarakterdagi yuklamalar sezilarli ulushni tashkil etadi, masalan, mikrosiklda musobaqa tayyorgarligi 90%, g‘oliblar esa mag‘lublarga nisbatan yuqori anaerob imkoniyatlarga ega” I.A. Afanaseva O‘rganilayotgan kontingentda sportchining tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq bo‘lgan markazlari asab tizimi va organlarga asab impulslari o‘tishining yuqori tezligiga moyilligini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, bu genetik jihatdan belgilangan ulushning oshishi bilan bog‘liq (4,58±0,14 ball). Mushakning koordinatsiyaga genetik moyilligi (3,97±0,05 ball) - yuqori, jismoniy faollikning asosiy omillaridan biridir. Anabolik gormonlar (4,58±0,14 ball) - moyiligi juda yuqori. Ichki sekresiya bezlari tomonidan ajratiladigan moddalar to‘qimalarning, jumladan, mushak to‘qimasining o‘sishi va shakllanishiga yordam beradi, hamda mushaklarning o‘sishi va bu o‘sish qancha vaqtda ro‘y berishi uchun javobgardir. Anabolik gormonlarning yuqori darajada ajralishi mushak to‘qimasining sezilarli darajada oshishiga olib keladi, ammo sportchining mashqlar orasida tiklanish vaqti qisqaradi.

Anabolik gormonlar sekresiyasining genetik moyilligi bolalarning erkin kurashga bo‘lgan qobiliyatning yuqoriligini ham ko‘rsatadi, bu esa bolalarni sportga tanlashda hisobga olinishi kerak. Qon tomirlarni toraytiruvchi omillar – irsiy jihatdan belgilangan moyillik bo‘lib, u qon tomirlarining torayishi va arterial bosimning yuqori darajada oshishiga olib keladi yoki bosimga ta’sir qiladi ($4,58 \pm 0,14$ ball). Bunday omillarning kuchli ta’siri insondagi chidamlililik sifatlarining pastligidan dalolat berishi mumkin. Qon tomir toraytiruvchi omillarga irsiy moyillikning yuqori ko‘rsatkichlari Xorazm va Qoraqolpog‘istonning tub aholisi bolalarida chidamlilik pastligidan dalolat

beradi. Irsiy moyillikning bu xususiyati mashg‘ulot jarayonida alohida e’tibor qaratishni nazarda tutadi, ya’ni nafaqat sportchilarni tanlash va saralash dasturlarini tuzishda, balki o‘quv-mashg‘ulot jarayonida aniqlangan genetik omilni hisobga olishni nazarda tutadi. Aniqlangan genetik omil nafaqat mashg‘ulot jarayonida va sport tanlovi va seleksiyasi bo‘yicha dasturlarni tuzishda, balki o‘quv-mashg‘ulot jarayonida ham hisobga olinishi kerak.

XULOSA. Yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirish genetik va muhit omillarining o‘zaro ta’siri bilan belgilanadigan murakkab jarayondir. ACTN3 R577X va ACE I/D polimorfizmlari sport genetikasida eng ko‘p o‘rganilgan markerlar qatoriga kiradi va ayrim sport fenotiplari bilan statistik bog‘liqliklar aniqlangan. Biroq ushbu markerlarning mavjudligi yoki ma’lum genotipga ega bo‘lishi sportchining kelajakdagi natijasini yakka holda aniq prognoz qilish imkonini bermaydi.

Shuning uchun yosh sportchilarni saralash va rivojlanishini prognozlashda genetik ko‘rsatkichlarni antropometrik, biologik yetilish, kuch, tezkorlik, portlovchi kuch va funksional ko‘rsatkichlar bilan birgalikda baholash zarur. Bunday kompleks va dinamik yondashuv sportchining individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olishga imkon beradi. Kelgusidagi tadqiqotlarda katta tanlanma, uzoq muddatli kuzatuv va ko‘p genli modellarni qo‘llash prognozlashning ilmiy asoslarini yanada mustahkamlashi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sobirova A.M. Yosh erkin kurashchilarning sport qobiliyatini baholashda genetik omillar // Zamonaviy fan: innovatsion yondashuvlar va yosh tadqiqotchilarning dolzarb izlanishlari. – 2026. – B. 548–550. DOI: 10.5281/zenodo.21934699.

2. Mavlyanov I., Usmonalieva N. Neuropsychobiological and genetic factors in increasing performance of athletes in certain sports // Тиббиёт ва спорт. – 2026. – № 1. – P. 6–9.

3. Usmonalieva N., Mavlyanov I. Studying psychological and genetic determinants of athletic success within the framework of a neuropsychobiological model in certain sports // Тиббиёт ва спорт. – 2026. – № 1. – P. 21–22.

4. Usmonalieva N., Mavlyanov I. Assessment of the relationship of allelic-genotype variants of some sports genes with the parameters of psychotype and higher nervous activity of athletes // Тиббиёт ва спорт. – 2026. – № 2. – P. 14–17.

5. Sirojitdinov K., Usmonalieva N., Mavlyanov I. Allelic-genotype variants of sports genes in interrelation with the parameters of higher nervous activity of athletes // Тиббиёт ва спорт. – 2026. – № 3. – P. 32–34.

6. Meliqo‘ziyev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarni tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar asosida texnik

tayyorgarlikni takomillashtirish // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2026. – 4(4). – B. 241–249.

7. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlarida modellashtirish va prognozlash. – Toshkent: o‘quv qo‘llanma.

8. Muxamedov Sh.T. Sport genetikasi va seleksiya asoslari. – Toshkent, 2020.

9. Tajibaev S.S. Erkin kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.

10. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005. – 279 б. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнинг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ ўқув-услубий қўлланма ЎзЖТИ., 2013. – 166 б

7-10 YOSHDAGI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI BADIIY GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH NATIJALAR

Dovulova Munojotxon Sa’dullaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi
Dovulovamunojat0303@mail.com

Annotatsiya

Maqolada nazorat va tajriba guruhlariga mansub 7-10 yoshli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastika elementlaridan foydalanish bo‘yicha amalga oshirilgan pedagogik tajribaning boshlang‘ich qismida olingan natrijalar, ularning statistik xarakteristikalari, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi absolyut va nisbiy o‘sishlari hamda ushbu absolyut o‘sishlarini statistik ishonchliligi baholari, shuningdek ularning muhokamasi bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В статье представлены данные о предварительных результатах педагогического эксперимента по развитию физических качеств у младших школьников (7–10 лет) в контрольной и экспериментальной группах с использованием элементов художественной гимнастики; подробно описаны статистические характеристики, абсолютный и относительный прирост средних арифметических показателей за время эксперимента, оценка статистической значимости этого прироста, а также приведено обсуждение полученных результатов.

Annotation

The article presents data regarding the initial results of a pedagogical experiment on developing the physical qualities of primary school students (aged 7–10) in control and experimental groups through the use of rhythmic gymnastics elements; it details their statistical characteristics, the absolute and relative growth of arithmetic mean values during the experiment, assessments of the statistical significance of this absolute growth, and a discussion of these findings.

Kalit so‘zlar: *Boshlang‘ich maktab, jismoniy sifatlar, somatik xususiyatlar, gimnastik vositalar, statistik ishonchlilik, Styudent taqsimoti.*

Ключевые слова: *Начальная школа, физические качества, соматические характеристики, гимнастические упражнения, статистическая достоверность, распределение Стьюдента.*

Key words: *Primary school, physical qualities, somatic characteristics, gymnastic exercises,* statistical reliability, Student's distribution.

KIRISH

Dunyoda zamonaviy jamiyat hayotining barcha sohalarida ta’lim-tarbiya tizimida bola shaxsini tarbiyalash, ijtimoiy hayotga tayyorlash, dastlabki harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, kam harakatchanlikni oldini olish hamda faol turmush tarziga samarali tayyorlashda individual yondashuvlar amaliyotini keng tatbiq qilish muhum ahamiyat kasb etmoqda. Ko‘pchilik mamlakatlarda boshlang‘ich maktab ta’lim tizimi ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lib, ularda o‘quvchi yoshlarlarni har tomonlama rivojlantirish, normal hayot faoliyati uchun qulay sharoitlarni yaratish maqsadiga qaratilgan milliy ta’lim tizimi mavjud. So‘nggi yillarda amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar, kam harakatchan turmush tarzi sababli, jismoniy sifatlarning o‘z vaqtida to‘laqonli rivojlanishida sustlashib qolayotgan o‘quvchilar, ayniqsa qizlar soni ortib borayotganligi haqida dalolat beradi.

Bugungi innovatsion texnologiyalar davrida boshlang‘ich maktab o‘quvchi-qizlarining salomatligini mustahkamlash, sport turlariga qiziqtirish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga gimnastika vosita va usullarini majmuali kiritish orqali harakat faolligini oshirish, zamonaviy ta’lim-tarbiya dasturlarini ishlab chiqish hamda o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini samarali shakllantirilishi dolzarb masalalardan biri sifatida qolmoqda. Aytib o‘tilgan fikr-mulohazalar tanlangan mavzuning dolzarbligini ko‘rsatib beradi.

Respublikamiz olimlari tomonidan boshlang‘ich, o‘rta va yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish va ularning jismoniy faolliklaridagi xato-kamchiliklarni bartaraf etish bo‘yicha D.X.Umarov, D.N.Raxmatova, L.Z.Xolmurodov, L.S.Sobirova, B.B.Musayev, M.N.Umarovlar boshlang‘ich va o‘rta ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, A.K.Eshtayev, G.M.Xasanova, M.Yusupova, Z.Sanakulovalar

fikrlariga e’tibor qaratadigan bo‘lsak, badiiy gimnastika vositalarini qo‘llash tartiblashtirilgan, o‘quvchi-qizlarning mashg‘ulotlarni takomillashtirishga qaratilgan, shuningdek, o‘zining olib borgan ilmiy izlanishlarida asosiy e’tiborini maxsus jismoniy mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib mashqlar majmuasi berilgan. M.M.Nuriddinova, D.S.Kurbanovalar tomonidan umumiy o‘rta yoshdagi o‘quvchilarda harakat ko‘nikma va malakasini shakllantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish, yosh badiiy gimnastikachilarda fazo va vaqtni idrok etish yordamida maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha ishlar olib borilgan. N.Q.Alimova tomonidan umumiy o‘rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, S.Q.Adilov, S.R.Urimov, M.J.Abdullauyev, O.V.Goncharova, Z.B.Boltaev va boshqa O‘zbekistonlik olimlar, mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy o‘rta yoshdagilarning jismoniy qobiliyati bilan bog‘liq bir qancha ishlar olib borilgan.

Maktab ta’lim mutaxassislari, ota-onalar va o‘quvchi qizlar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma olib borilgan bo’lib unga ko’ra yosh bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, sportdagi istedodlarini aniqlash va rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Bolalarning yosh xususiyatlarini tavsiflab, A.S.Solodkov va Ye.B.Sologub shunday yozadilar: “Bola organizmi murakkab o‘z-o‘zini boshqaruvchi tizim bo‘lib, uning rivojlanishi ham genetik dastur, ham tashqi muhit omillari ta’siri bilan belgilanadi. Bolalik davrida shakllangan organizmning maqbul funksional holati o‘rta va keksa yoshdagi insonlar salomatligining poydevori hisoblanadi”.

Bu esa millat geno fonini asrash, sog‘lom va barqaror avlodni tarbiyalash hamda sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish bo‘yicha strategik vazifalarga to‘liq javob beradi. Mavzuga oid fikrlarni jamlash va tadqiqotni boshlashni asoslovchi ma’lumotlarni tartiblash maqsadida Toshkent shahrida joylashgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lib faoliyat yuritayotgan 12 nafar pedagoglardan mavzuga oid savollar asosida so‘rovnoma o‘tkazildi. Unda o‘qituvchilarga quyidagi savollar bilan murojaat qilindi va javoblar % da ko‘rsatildi:

1.Maktabga oid jismoniy tarbiya dasturidagi bo‘limlar bo‘yicha nazorat me’yorlariga munosabatingiz?

A.Ijobiy;

B.Salbiy;

C.Betaraf.

-Javob: 100% ijobiy.

2.Respublikamizda “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash testlari va me’yorlari” maxsus testlarini qo‘llash ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradimi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Javob berishga qiynalaman.
-Javob: A-91,6%; B-5,8%; C-2,6%;

3.Darsdan tashqari mashg‘ulotlarni yanada ommalashtirish uchun qanday vositalar samara beradi deb o‘ylaysiz?
A.Test sinovlarini maxsus portal orqali testlarni topshirishni tashkil qilish;
B.Davlat tomonidan maxsus testlarni qabul qilinishini nazorat qilish;
C.OAV larda yoritish.
-Javob: A-33,3%; B-54,1%; C-12,6%.

4.Sizningcha “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash testlari va me’yorlari” maxsus testlarini topshirishga aholining qiziqishini kuchaytirish uchun nima qilish kerak?
A.Sinovni topshira olganlarni moddiy rag‘batlantirish;
B.Sinovni topshira olganlarga sport musobaqalariga bepul chiptalar berish;
C.OAVlarida maxsus ko‘rsatuvlar tashkil qilish.
-Javob: A-79,1%; B-8,4; C-12,5%.

5.Siz jismoniy tarbiya dasturidagi nazorat sinovlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazasizmi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Hujjat uchun.
-Javob: A-75,0%; B-12,5%; C-12,5%.

6.Nazorat sinovlari o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos ishlab chiqilgan deb hisoblaysizmi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Qisman.
-Javob: A-85,0%; B-10,0%; C-5,0%.

7.O‘quvchilar uchun darsdan tashqari mashg‘ulotlarni o‘tkazish shartmi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Qisman.
-Javob: A-90,8%; B-4,1%; C5,1%.

8.Maktabdan va darsdan tashqari o‘tkaziladigan qaysi mashg‘ulot shakli foydaliroq deb hisoblaysiz?
A.Maktabdagi sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar;

B.Turli xil sport klublaridagi mashg‘ulotlar;
C.Xususiy to‘garaklardagi mashg‘ulotlar.
-Javob: A-54,1%; B-33,3%; C12,6%.

9.“Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash testlari va me’yorlari” maxsus testlarini majburiy va ixtiyoriy sinovlarga bo‘linishini to‘g‘ri deb hisoblaysizmi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Qisman.
-Javob: A-56,6%; B-37,5%; C5,9%.

10.Siz ishlayotgan maktabda nazorat sinovlarini qabul qilishda olingan natijalarga o‘zgartirishlar kiritiladimi?
A.Ha;
B.Yo‘q;
C.Ba’zi hollarda.
- Javob: A-6,7%; B-82,5%; S-10.8%.

Shuningdek, Toshkent shahrida oylashgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ta’lim olayotgan 300 nafar 7-10 yoshli maktab o‘quvchilari orasida ham anketa so‘rovnomasi o‘tkazilib, ularning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan munosabatlari, “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash testlari va me’yorlari” bo‘yicha maxsus test me’yorlarini joriy etilishi to‘g‘risida xabardorliklari va o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi qay darajada ma’lum ekanligini o‘rganildi.

Anketa so‘rovi davomida shu narsa aniqlandiki, majburiy jismoniy tarbiya darslariga so‘ralgan o‘quvchilarning 92,8% qatnashadi, bunda darsning olib borilishidagi qoniqish hosil qiladigan o‘quvchilar faqat 58,4%, darsdan tashqari jismoniy tarbiya-sport to‘garaklarida muntazam sport bilan shug‘ullanuvchilar esa faqat 22,2% tashkil qildi. Maktab o‘quvchilarining 48,8% umuman jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanmaydi, bunda faqat 30,8% o‘quvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga salomatlik, kayfiyat va ishchanlik qobiliyatini yaxshilash uchun foydali hamda kerakli faoliyat sifatida munosabat bildirganlar, aksariyat o‘quvchilar esa, ya’ni 38,9% bunday mashg‘ulotlarda o‘z sport natijalarini yaxshilab olishlariga yordam berishini e’tirof etishgan. So‘rovda qatnashgan o‘quvchilarning 35,6% o‘zlarining jismoniy tayyorgarligidan qoniqish hosil qiladilar, aynan shuning uchun 45,5% o‘quvchilar muntazam ravishda jismoniy yuklama olishni istashadi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanishga “to‘siq” bo‘luvchilar orasida 21,4% respondentlar bo‘sh vaqtining yo‘qligini, 15% o‘quvchilar noqulay dars jadvalini sabab qilib ko‘rsatishgan, 11,6% o‘quvchilar esa nimadan boshlashni bilmasliklarini sabab qilib ko‘rsatishgan. Biz qo‘shimcha qilib o‘quvchilardan o‘z

salomatligini baholashni so‘raganimizda: 41,5% o‘quvchilar o‘z salomatliklaridan “qoniqarli”, 8,5% o‘quvchilar “yaxshi emas”, 31% o‘quvchilar esa “butkul sog‘lomman” deb hisoblashlari ma’lum bo‘ldi. Shunga ko’ra biz tadqiqot jarayonini qay tartibda tashkil etish kerakligini aniqlashtirib olib, maqsad va tadqiqot usullarini belgilab oldik. Har qanday sport turida harakat (jismoniy) sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muayyan sifatlarning ustun darajada rivojlanishi sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq.

Tadqiqot usullari: adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, video tahlil, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Pedagogik tajribaning boshlanishi va oxirida solishtirilganda 7-10 yoshli o‘quvchi-qizlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining tajribadan oldin va keyingi holatlari solishtirilganda (1-jadvalga qarang), tajriba guruhi barcha parametrlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yaxshilanishni namoyon etdi. Tana vazni tajribadan oldin 7 yoshda 24,5±2,8kg, 8 yoshda 27,8±3,1kg, 9 yoshda 31,2±3,5kg va 10 yoshda 35,6±3,8kg bo‘lgan bo‘lsa, tajribadan keyin muvofiq ravishda 25,8±2,6kg, 29,5±2,9kg, 33,4±3,2kg va 37,8±3,5kg ga yetgan.

Nazorat guruhi mos yoshdagi bolalar bilan solishtirilganda tana vazni o‘sish ko‘rsatkichlari biroz past bo‘lib, guruh ichidagi farqning kichikroq bo‘lishi tajriba mashg‘ulotlarining samaradorligini ko‘rsatadi. Bo‘y uzunligi tajribadan oldin 7 yoshda 122,4±4,2sm dan 10 yoshda 140,3±5,4sm gacha bo‘lgan bo‘lsa, tajribadan keyin 124,8±3,9sm dan 143,9±5,0sm gacha oshgan. Bu natijalar yoshga mos fiziologik rivojlanish bilan uyg‘un bo‘lib, tajriba guruhi bolalarida o‘sish tezligi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘lgan. Ko‘krak qafasi aylanasi (KQA) ham tajriba guruhi bolalarida 61,5-70,4sm dan 63,2-72,8sm gacha oshgan, bu esa nafas olish tizimi va tors mushaklarining rivojlanish darajasini tasdiqlaydi.

Yurakning qisqarish soni (YuQS) 6-10 yosh oralig‘ida tajribadan oldin 82-76 ur/min bo‘lgan bo‘lsa, tajribadan keyin 80-74 ur/min ga kamaygan. Bu yurak-qon tomir tizimining moslashuvi, chidamlilik va jismoniy faollik darajasining oshganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhi natijalarida YuQS pasayishi kamroq bo‘lib, tajriba mashg‘ulotlari yuraak faoliyati tizimni rivojlantirishga ijobiy ta’sir qilganini ilmiy asoslaydi.

O‘ng qo‘l panja kuchi tajribadan oldin 16,8-24,2kg dan tajribadan keyin 17,9-26,1kg.ga, chap qo‘l esa 15,2-22,1kg dan 16,1-23,8kg.ga o‘sgan. Bu ko‘rsatkichlar mushak kuchi va koordinatsiyaning yaxshilanishini ko‘rsatadi. Bu farqlar mashg‘ulotlarning samaradorligini, mushak kuchi, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya rivojlanishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Natijalar shuni

ko‘rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bolalarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi, bu esa ko‘rsatilgan yoshdagi fiziologik me’yorlarga mos keladi.

1-jadval

7-10 yoshli o‘quvchi qizlarining tajribadan oldin va keyingi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

t/r	Ko‘rsatkichlar	Yoshi, n=15 /$\bar{x} \pm \sigma$/ Tajribadan oldin				Yoshi, n=15 /$\bar{x} \pm \sigma$/ Tajribadan keyin			
		7	8	9	10	7	8	9	10
Tajriba guruhi									
1.	Tana vazni (kg)	24.5 ±2.8	27.8 ±3.1	31.2 ±3.5	35.6 ±3.8	25.8 ±2.6	29.5 ±2.9	33.4 ±3.2	37.8 ±3.5
2.	Bo‘y uzunligi (sm)	122.4 ±4.2	128.6 ±4.8	134.9 ±5.1	140.3 ±5.4	124.8 ±3.9	131.2 ±4.5	137.5 ±4.8	143.9 ±5.0
3.	KQA (ko‘krak qafasi aylanasi) (sm)	61.5 ±2.1	64.2 ±2.3	67.8 ±2.5	70.4 ±2.7	63.2 ±2.0	66.5 ±2.2	69.9 ±2.4	72.8 ±2.6
5.	YuQS /yurakning qisqarish soni/	82±6	80±6	78±5	76±5	80±5	78±5	76±4	74±4
6.	O‘ng qo‘l panja kuchi (kg)	16.8 ±1.5	18.9 ±1.7	21.5 ±1.9	24.2 ±2.1	17.9 ±1.4	20.5 ±1.6	23.4 ±1.8	26.1 ±2.0
7.	Chap qo‘l panja kuchi (kg)	15.2 ±1.4	17.3 ±1.6	19.8 ±1.8	22.1 ±2.0	16.1 ±1.3	18.6 ±1.5	21.4 ±1.7	23.8 ±1.9
Nazorat guruhi									
1.	Tana vazni (kg)	24.3 ±3.5	27.5 ±3.8	30.8 ±4.2	35.2 ±4.5	24.8 ±3.7	28.0 ±4.0	31.5 ±4.4	36.0 ±4.8
2.	Bo‘y uzunligi (sm)	122.0 ±5.2	128.2 ±5.8	134.5 ±6.1	139.8 ±6.5	123.0 ±5 .5	129.2 ±6.0	135.5 ±6.4	140.8 ±6.8
3.	KQA (ko‘krak qafasi aylanasi) (sm)	61.2 ±3.0	63.9 ±3.2	67.3 ±3.5	70.0 ±3.8	61.8 ±3.3	64.6 ±3.5	68.0 ±3.8	70.8 ±4.0
5.	YuQS /yurakning qisqarish soni/	83±7	81±7	79±6	77±6	82±7	80±6	78±6	76±6
6.	O‘ng qo‘l panja kuchi (kg)	16.5 ±2.2	18.6 ±2.4	21.0 ±2.6	23.8 ±2.8	16.9 ±2.4	19.0 ±2.6	21.6 ±2.8	24.5 ±3.0
7.	Chap qo‘l panja kuchi (kg)	15.0 ±2.1	17.0 ±2.3	19.5 ±2.5	21.8 ±2.7	15.4 ±2.3	17.5 ±2.5	20.1 ±2.7	22.6 ±2.9

7-10 yoshli nazorat guruhi qizlarining tajribadan oldin va keyingi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini solishtirganda, sezilarli o‘sish kuzatildi (1-jadvalga qarang), biroq o‘zgarishlar tajriba guruhi natijalariga nisbatan biroz pastroq va ba’zi parametrlar bo‘yicha statistik ahamiyati kamroq edi.

Tana vazni 7 yoshda 24,3±3,5kg.dan 24,8±3,7kg.ga, 8 yoshda 27,5±3,8kg dan 28,0±4,0kg.ga, 9 yoshda 30,8±4,2kg.dan 31,5±4,4kg.ga va 10 yoshda 35,2±4,5kg.dan 36,0±4,8kg.ga oshgan. Bu o‘sish yoshga mos tabiiy fiziologik rivojlanish bilan izohlanadi, mashg‘ulotlarning qo‘shimcha ta’siri tajriba guruhi bilan solishtirganda pastroq.

Bo‘y uzunligi ham o‘rtacha 7 yoshda 122,0±5,2sm.dan 123,0±5,5sm.ga, 8 yoshda 128,2±5,8sm.dan 129,2±6,0sm.ga, 9 yoshda 134,5±6,1.sm.dan 135,5±6,4sm.ga va 10 yoshda 139,8±6,5sm.dan 140,8±6,8sm.ga o‘sdi. Bu natijalar bolalarning tabiiy o‘sish me’yorlariga mos keladi va jismoniy faollik ta’sirining sekinroq ekanligini ko‘rsatadi.

Ko‘krak qafasi aylanasi (KQA) 61,2-70,0sm.dan 61,8-70,8sm.ga oshgan, YuQS esa 83-77 ur/min.dan 82-76 ur/min.ga tushgan. Bu o‘zgarishlar kardiorespirator tizimning moslashuvi va tananing tabiiy rivojlanish tendensiyasini ko‘rsatadi, lekin tajriba guruhi bilan solishtirganda ishonchlilik darajasi pastroq bo‘ldi.

Qo‘l panja kuchi o‘ng qo‘lda 16,5-23,8kg.dan 16,9-24,5kg.ga, chap qo‘lda 15,0-21,8kg.dan 15,4-22,6kg.ga oshdi. Mushak kuchidagi o‘sish mavjud bo‘lsa-da, standart og‘ish (σ) qiymatlarining yuqoriligi natijalarni guruh ichida biroz o‘zgaruvchan qilib ko‘rsatadi.

Nazorat guruhi natijalari tajriba guruhi bilan solishtirganda jismoniy rivojlanishning biroz sekinroq va ishonchlilik darajasi pastroq ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa tajriba mashg‘ulotlarining bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga sezilarli va ilmiy asosli ta’sirini tasdiqlaydi.

Tajriba guruhi 7-10 yoshli o‘quvchi-qizlarning tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tahlil qilganda (2-jadvalga qarang), ularning tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya parametrlaridagi yoshga mos tabiiy o‘sish kuzatilgan.

30m masofaga yugurish bo‘yicha natijalar 7 yoshda 6,8±0,6s, 8 yoshda 6,5±0,5s, 9 yoshda 6,2±0,5s va 10 yoshda 5,9±0,4s bo‘lgan. Bu natijalar tezlik va chaqqonlik darajasining yosh bilan tabiiy o‘sishini ko‘rsatadi.

4×10m mokisimon yugurish ko‘rsatkichlari 7 yoshda 13,2±0,8s, 8 yoshda 12,6±0,7s, 9 yoshda 12,0±0,6s va 10 yoshda 11,5±0,6s bo‘lgan. Bu ko‘rsatkichlar tezkorlik, koordinatsiya va chaqqonlikni baholashda asosiy indikator hisoblanadi.

Tennis to‘pini uloqtirish masofasi 7 yoshda 10,5±1,5m, 8 yoshda 12,8±1,7m, 9 yoshda 15,2±1,9m va 10 yoshda 17,6±2,1m.ni tashkil qilgan. Bu o‘sish qo‘l kuchi, koordinatsiya va sport texnikasi rivojlanganini ko‘rsatadi.

Turishdan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichlari 7 yoshda 115±8sm, 8 yoshda 125±9sm, 9 yoshda 135±10sm va 10 yoshda 145±11sm bo‘lgan, bu chaqqonlik va oyoq mushaklarining kuchayishini tasdiqlaydi. Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish mashqi bo‘yicha natijalar 7 yoshda 12±2 marta, 8 yoshda 14±2 marta, 9 yoshda 16±3 marta va 10 yoshda 18±3 marta bo‘lgan. Bu ko‘rsatkich mushak chidamliligi va tanani vertikal holatda ushlab turish qobiliyatini baholashda asosiy indikatordir.

2-jadaval

7-10 yoshli tajriba guruhi o‘quvchi-qizlarning tajribadan oldin jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

t/r	Ko‘rsatkichlar	Yoshi, n=15 /$\bar{x} \pm \sigma$/ Tajribadan oldin			
		7	8	9	10
1.	30m ga yugurish /s/	6.8±0.6	6.5±0.5	6.2±0.5	5.9±0.4
2.	4x10m.ga mokisimon yugurish /s/	13.2±0.8	12.6±0.7	12.0±0.6	11.5±0.6
3.	Tennis to‘pini uloqtirish /m/	10.5±1.5	12.8±1.7	15.2±1.9	17.6±2.1
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash /sm/	115±8	125±9	135±10	145±11
6.	Chalqancha yotgan holda gavdani 90°ga ko‘tarish /30 s davomida marta/	12±2	14±2	16±3	18±3
7.	Arqonda sakrash /marta/	25±5	30±6	35±7	40±8

Arqonda sakrash natijalari 7 yoshda 25±5 marta, 8 yoshda 30±6 marta, 9 yoshda 35±7 marta va 10 yoshda 40±8 marta bo‘lgan, bu bolalarning koordinatsiyasi, chaqqonligi va umumiy motor faoliyatini ko‘rsatadi. Umuman olganda, tajribadan oldingi ko‘rsatkichlar bolalarning yoshga mos jismoniy tayyorgarlik darajasini aks ettiradi va keyingi tajriba mashg‘ulotlarining samaradorligini baholash uchun ishonchli bazani tashkil qiladi.

Xulosa: Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan testlarni bajarish ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqotlar, qo‘llanilgan uslublar asosida gimnastika vositalardan foydalanib jismoniy sifatlarning keng darajada rivojlanishi yanada oshganligi, ularning mashg‘ulot jarayonida bajarilgan maxsus tanlangan yuklamalardan foydalanishning samarasi yaqqol sezilganligi hamda matematik statistik tahlil asosida aniqlangan ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ijobiy o‘zgargan ekanligi nazorat guruhi mashg‘ulotlarida qo‘llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhi mashg‘ulotlarida qo‘llangan vosita va usullarning samaradorligini isboti hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullaeva B.P. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish: uslubiy qo‘llanma. Chirchiq: TVChDPI.-2021. -66 b.

2. Alimjanov S.I. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. Toshkent. «Fan sportga». 2022. - B.84-88.

3. Boltaev Z.B, Kipchakov B., Tuychiev S. Tarbiyaning vazifasi bolalar va o‘smirlar jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi // Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari: Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjumani materiallari. - T., 2008. – 21b.

4. Musaev B.B, and Nurmamatova S.Q. "Use of a circular training method to develop movement speed." epra International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR).

5. Musayev B.B. Gimnastika vositalari yordamida aholini sog‘lomlashtirish masalalari: Monografiya. T.: Sarbon LLS. 2024. -148 b.

6. Nurmamatova S.Q. “11-12 yoshli figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish samaradorligi” dissert… T. 2025. – B. 38-45.

7. Nurmamatova S.Q "Development of coordination skills in figure skating." Академические исследования в современной науке 2.11 (2023): 107-110.

8. Yusupov G‘.A. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi // monografiya. “ipress media”MChJ”. T. 2023. – B 87-97.

9. Sarvinoz, N. (2026). A set of special exercises to increase the level of specific physical preparation of female football referees. kelajak sari yangi o‘zbekiston: ilm-fan, texnologiya va ta’lim, 3(1), 397-399.

UDK: 378.147:796(575.172)

OROLBO‘YI HUDUDI IJTIMOIY-PEDAGOGIK MUHITIDA BO‘LAJAK SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY MOSLASHUVCHANLIGINI SHAKLLANTIRISH

Atajanov Rasul Turganbayevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
E-mail: rasulatajanov14@gmail.com

Kalit so‘zlar: Orolboyi mintaqasi, ijtimoiy-pedagogik muhit, kasbiy moslashuvchanlik, bo‘lajak sport mutaxassislari, ekologik va ijtimoiy omillar, kompetentlik, ijtimoiy adaptatsiya, pedagogik model.

Ключевые слова: регион Приаралья, социально-педагогическая среда, профессиональная адаптивность, будущие спортивные специалисты, экологические и социальные факторы, компетентность, социальная адаптация, педагогическая модель.

Key words: Aral Sea region, socio-pedagogical environment, professional adaptability, future sports specialists, environmental and social factors, competence, social adaptation, pedagogical model.

Annotatsiya: Orolbo‘yi mintaqasining o‘ziga xos ekologik va ijtimoiy-demografik sharoiti bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislaridan yuqori darajadagi kasbiy va ijtimoiy moslashuvchanlikni talab etadi. Ushbu maqolada Orolboyi hududining ijtimoiy-pedagogik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va metodologik asoslari tadqiq etiladi.

Аннотация: Специфические экологические и социально-демографические условия региона Приаралья требуют от будущих специалистов по физической культуре и спорту высокого уровня профессиональной и социальной адаптации. В данной статье исследуются педагогические механизмы и методологические основы формирования профессиональной адаптивности будущих спортивных специалистов в социально-педагогической среде региона Приаралья.

Abstract: The specific environmental and socio-demographic conditions of the Aral Sea region require high levels of professional and social adaptation from future physical education and sports specialists. This article explores the pedagogical mechanisms and methodological foundations of forming professional adaptability in future sports specialists within the socio-pedagogical environment of the Aral Sea region.

Kirish. Bugungi kunda jahon va milliy ta’lim makonida oliy kasbiy ta’lim tizimini takomillashtirish hamda mehnat bozori talablariga tez moslasha oladigan, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislardan faqatgina tor doiradagi professional sport ko‘nikmalari emas, balki turli ijtimoiy, ekologik hamda pedogogik vaziyatlarga barqaror moslasha olish - kasbiy moslashuvchanlik talab etilmoqda.

Orolbo‘yi mintaqasi (Qoraqalpog‘iston Respublikasi) o‘zining o‘ziga xos ekologik murakkabligi, iqlim va ijtimoiy-demografik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu hududda faoliyat yuritadigan sport mutaxassislari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda murabbiylar aholining, ayniqsa maktab yoshidagi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy reabilitatsiya va ijtimoiy adaptatsiyasini ta’minlashda yetakchi ijtimoiy-pedagogik funksiyani bajaradi. Shu sababli, oliy ta’lim muassasalari bosqichidanoq bo‘lajak sport

mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotimizning nazariy-metodologik poydevorini jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va pedagogik moslashuvchanlik konsepsiyalari tashkil etadi. Pedagogik fanlar sohasidagi ilmiy izlanishlarda kasbiy moslashuvchanlik mutaxassisning o‘zgaruvchan kasbiy muhitga samarli kirishib ketishi, muammoli vaziyatlarda oqilona qarorlar qabul qila olishi hamda o‘z kasbiy faoliyatini uzluksiz takomillashtirib borish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Biroq, Orolbo‘yi regionining ijtimoiy-pedagogik va ekologik muhiti kontekstida bo‘lajak sport mutaxassislarining moslashuvchanligini tizimli va maqsadli shakllantirishning pedagogik mexanizmlari yetarlicha va yaxlit holatda tadqiq etilmagan.

Ushbu tadqiqotning amaliy zaruriyati shundaki, oliy sport ta’limi amaliyotida mintaqaviy ijtimoiy-pedagogik omillar (aholi salomatligi dinamikasi, milliy sport an’analari, ekologik cheklovlar) hamda bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy moslashuvi o‘rtasidagi pedagogik bog‘liqlikni aniqlash va unga mos ta’lim muhitini yaratish zarurati mavjud.

Tadqiqotning maqsadi - Orolboyi hududining ijtimoiy-pedagogik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirishning pedagogik modelini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Metodlar. Orolbo‘yi hududining o‘ziga xos ijtimoiy-pedagogik hamda ekologik muhitida bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirish jarayonini tadqiq etish murakkab, ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab etadi. Ushbu ilmiy izlanishda Orolbo‘yi hududidagi oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olayotgan talabalar-bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini oshirish, ularning o‘zgaruvchan mehnat bozori hamda hududiy ijtimoiy sharoitlarga moslashuvchanligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari kompleks metodologik bazaga tayanadi.

Tadqiqot konsepsiyasini shakllantirishda shaxsga yo‘naltirilgan, kompetentlik, faoliyatli va tizimli pedagogik yondashuvlar yetakchi metodologik poydevor sifatida xizmat qildi. Orolbo‘yi mintaqasidagi ijtimoiy-pedagogik muhitning o‘ziga xosligi va bu sharoitda o‘quv hamda tarbiya jarayonlarini rejalashtirishning nazariy-metodologik jihatlari tadqiqotchilar tomonidan alohida bosqich sifatida o‘rganilgan [2:115]. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy mahoratini hamda moslashuvchanligini rivojlantirishda hududiy sport turlari, milliy harakatli o‘yinlar va iqtisodiy-ekologik omillarni pedagogik jarayonga integratsiya qilish masalalari ilmiy manbalarda keng tahlil etilgan.

1. Tadqiqot ob’ekti va kontingenti. Tajriba-sinov ishlari 2024–2026-o‘quv yillari davomida Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti hamda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Nukus filialida olib borildi. Tadqiqotga 2- va 3-bosqichida tahsil olayotgan jami 214 nafar talaba-bakalavrlar hamda 28 nafar professor-o‘qituvchilar va amaliyotchi murabbiylar jalb etildi. Talabalar tasodifiy tanlab olish tamoyili bo‘yicha ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi: 106 nafar talaba — ta’lim amaldagi Davlat ta’lim standartlari hamda an’anaviy o‘quv rejalari va dasturlari bo‘yicha olib borildi.

Tajriba guruhi: 108 nafar talaba — ta’lim jarayonida Orolboyi hududining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlariga moslashtirilgan pedagogik model, maxsus tanlov kurslari hamda immitatsion-amaliy pedagogik texnologiyalar tatbiq etildi.

2. Tadqiqot bosqichlari va tashkiliy tuzilmasi. Tadqiqot jarayoni uchta mantiqiy va ketma-ket bosqichda amalga oshirildi:

Aqlashtiruvchi-izlanish bosqichi (2024-yil sentabr – 2025-yil yanvar): Orolbo‘yi hududida sport mutaxassislarining kasbiy faoliyati va ularga qo‘yilayotgan ijtimoiy-pedagogik talablar o‘rganildi. Kasbiy moslashuvchanlikning tarkibiy komponentlari (motivatsion-qadriyatli, kognitiv, faoliyatli, emotsional-irodaviy) va uning baholash kriteriyalari hamda ko‘rsatkichlari belgilandi.

Tajriba-sinov va shakllantiruvchi bosqich (2025-yil fevral – 2026-yil yanvar): Tajriba guruhi talabalari o‘quv jarayoniga “Orolbo‘yi ijtimoiy-pedagogik muhitida sport faoliyatini tashkil etish va kasbiy moslashuvchanlik” nomli maxsus modul va maxsus metodik majmualar kiritildi. O‘quv mashg‘ulotlarida muammoli situativ topshiriqlar, case-study, pedagogik treninglar va hududiy-ekologik sharoitda jismoniy reabilitatsiyaga yo‘naltirilgan amaliy mashqlar qo‘llanildi.

Umumlashtiruvchi-baholash bosqichi (2026-yil fevral – 2026-yil iyun): Tajriba va nazorat guruhlarida takroriy diagnostika ishlari o‘tkazildi. Olingan ko‘rsatkichlar tahlil qilinib, matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi va pedagogik modelning samaradorligi asoslandi [5:102].

3. Tadqiqot usullari va diagnostika vositalari. Tadqiqot maqsadiga erishish va gipotezani tekshirish uchun quyidagi ilmiy-pedagogik va diagnostik usullar kompleksidan foydalanildi:

Nazariy-pedagogik tahlil va umumlashtirish, bunda falsafiy, pedagogik, psixologik hamda sport nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar, me’yoriy-huquqiy hujjatlar va o‘quv-metodik majmualar tahlil qilindi.

Ijtimoiy-pedagogik diagnostika usullari quyidagilardan iborat:

Motivatsion-qadriyatli komponentni aniqlash: K.Zamfirning “Kasbiy motivatsiyani o‘rganish” (A.Rean modifikatsiyasi) metodikasi va mualliflik so‘rovnomalari.

Kasbiy moslashuvchanlik va stressga chidamlilikni baholash: N.Kalininaning “Kasbiy moslashuvchanlik va shaxsiy adaptivlikni tashxis qilish” hamda S.Maddining “Hardiness” (Irodaviy barqarorlik) so‘rovnomasi.

Kognitiv va faoliyatli komponent: Pedagogik situativ testlar, kasbiy portfolio va amaliyot natijalarining ekspertlik baholash varaqalari [2:128].

Pedagogik kuzatuv va ekspert baholash: O‘qituvchilar va amaliyotchi murabbiylardan tashkil topgan 12 nafar ekspert guruhi tomonidan talabalarning amaliyot va mashg‘ulotlar davomidagi pedagogik muammolarni hal qilish tezligi va oqilonaligi 5 ballik shkala bo‘yicha baholandi.

4. Matematik-statistik tahlil usullari. Tajriba-sinov natijalarining ishonchliligi va ob’ektivligini ta’minlash maqsadida to‘plangan miqdoriy ma’lumotlar matematik-statistik tahlil etildi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi o‘rtacha qiymatlar (\bar{X}), standart og‘ishlar (\sigma) va farqlarning statistik ahamiyatliligi Styudentning t-kritik mezonidan foydalanib tekshirildi [5:110].

Natijalar. Orolbo‘yi hududining ijtimoiy-pedagogik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirishga qaratilgan tajriba-sinov ishlarining samaradorligini baholash uchun tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlarida tajribadan oldingi hamda tajribadan keyingi diagnostika ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi.

Kasbiy moslashuvchanlikning rivojlanish darajasi to‘rtta asosiy komponent bo‘yicha baholandi: motivatsion-qadriyatli, kognitiv, faoliyatli hamda emotsional-irodaviy. Har bir komponent bo‘yicha ballar 100 ballik shkala asosida hisoblab chiqildi va talabalarning kasbiy moslashuvchanlik darajasi uch bosqichga (quyi, o‘rta, yuqori) ajratildi [5:118].

1. Tajribadan oldingi va keyingi diagnostika natijalarining qiyosiy dinamikasi.

Tajriba-sinov ishlarining boshida (2024-yil sentabr) Tajriba guruhi va nazorat guruhi talabalarining kasbiy moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo‘lib, statistik jihatdan sezilarli farq namoyon bo‘lmadi ($p>0.05$). Maxsus pedagogik model va “Orolbo‘yi ijtimoiy-pedagogik muhitida sport faoliyatini tashkil etish va kasbiy moslashuvchanlik” moduli tatbiq etilgach, tajriba yakunida (2026-yil may) tajriba guruhi talabalarining ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘sish dinamikasi qayd etildi.

Tajriba guruhi va nazorat guruhi talabalarining kasbiy moslashuvchanlik darajalari dinamikasi (%)

Guruhlar	Bosqichlar	Quyi daraja (%)	O‘rta daraja (%)	Yuqori daraja (%)

NG (n=106)	Tajribadan oldin	38.7%	48.1%	13.2%
	Tajribadan keyin	29.2%	52.8%	18.0%
TG (n=108)	Tajribadan oldin	39.8%	47.2%	13.0%
	Tajribadan keyin	11.1%	50.9%	38.0%

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba yakunida tajriba guruhida yuqori darajaga ega talabalar ulushi 13.0% dan 38.0% ga oshgan (+25.0%), quyi darajadagi talabalar esa 39.8% dan 11.1% ga kamaygan (-28.7%). Nazorat guruhida esa yuqori darajadagi o‘sish bor-yo‘g‘i +4.8% ni tashkil etib, sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi.

2. Kasbiy moslashuvchanlik komponentlari bo‘yicha o‘rtacha qiymatlar tahlili

Kasbiy moslashuvchanlikning har bir komponenti bo‘yicha to‘plangan o‘rtacha ballar (\bar{X}) va standart og‘ishlar (\sigma) tajriba oqibatida sezilarli darajada o‘zgardi.

Tajriba oxirida komponentlar bo‘yicha erishilgan statistik ko‘rsatkichlar

Komponentlar	NG ($X^{-}\pm\sigma$)	TG ($X^{-}\pm\sigma$)	Farq (Δ)	t-kriteriy	p-qiymat
Motivatsion-qadriyatli	62.4 \pm 7.2	78.6 \pm 6.4	+16.2	17.42	$p < 0.001$
Kognitiv	65.1 \pm 8.1	81.3 \pm 6.8	+16.2	15.89	$p < 0.001$
Faoliyatli (Amaliy)	59.8 \pm 9.0	77.9 \pm 7.1	+18.1	16.35	$p < 0.001$
Emotsional-irodaviy	61.3 \pm 8.4	75.8 \pm 6.9	+14.5	13.82	$p < 0.001$
Umumiy moslashuvchanlik	62.15 \pm 8.18	78.40 \pm 6.80	+16.25	15.87	$p < 0.001$

Ayniqsa, faoliyatli komponent bo‘yicha tajriba guruhi talabalarida eng yuqori o‘sish (+18.1 ball) kuzatildi. Bu holat Orolbo‘yi hududining ekologik hamda ijtimoiy-pedagogik sharoitlariga moslashtirilgan situativ topshiriqlar, amaliy pedagogik keyslar hamda immitatsion mashg‘ulotlarning o‘quv jarayoniga unumli tatbiq etilganligi bilan izohlanadi [3:112].

3. Natijalarning matematik-statistik ishonchliligi (Styudentning t-kriteriyasi). Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlarning statistik jihatdan ahamiyatliligini tekshirish uchun guruhlararo Styudentning t-kriteriyasi (t-Student test) hisoblandi.

Tadqiqotdagi erkinlik darajasi df=n_1+n_2-2=108+106-2=212 ga teng. Erkinlik darajasi df=212 bo‘lganda, \alpha=0.05 va \alpha=0.001 ishonchlilik darajasi uchun kritik qiymatlar t_{krit}=1.97 hamda t_{krit}=3.34 ni tashkil etadi [5:124].

Tajriba yakunida umumiy kasbiy moslashuvchanlik bo‘yicha hisoblangan t_{hisob}=15.87 qiymati kritik qiymatdan ancha yuqori bo‘ldi (t_{hisob}=15.87 > t_{krit}=3.34; p<0.001). Bu esa tajriba-sinov ishlari natijasida olingan farqlar

tasodifiy emasligini va ishlab chiqilgan pedagogik model hamda metodik ta’minotning Orolbo‘yi hududida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini to‘liq tasdiqlaydi.

Muhokama. Orolbo‘yi hududining o‘ziga xos ijtimoiy-pedagogik va ekologik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirish bo‘yicha olingan natijalar ushbu muammoning ko‘p qirrali hamda tizimli xarakterga ega ekanligini ko‘rsatdi. Olingan ko‘rsatkichlar va ularning matematik-statistik tahlili ($t_{hisob}=15.87>t_{krit}=3.34$; $p<0.001$) ilgari surilgan ilmiy gipotezaning to‘g‘riligini hamda taklif etilgan pedagogik modelning yuqori samaradorligini to‘liq isbotlaydi.

Pedagogika va sport ta’limi nazariyasidagi zamonaviy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak mutaxassislarni tayyorlashda faqatgina uning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga e’tibor qaratish bugungi mehnat bozori va ijtimoiy muhit talablariga to‘liq javob bermaydi. Kasbiy moslashuvchanlik - bu mutaxassisning o‘zgaruvchan, kutilmagan hamda murakkab pedagogik va ekologik vaziyatlarda o‘z faoliyatini tezkor rejalashtirish, optimal qarorlar qabul qilish
va ruhiy-irodaviy barqarorlikni saqlay olish qobiliyatidir.

Bizning tadqiqotimiz natijalari boshqa olimlarning Orolbo‘yi mintaqasida ta’lim va ijtimoiy-pedagogik muhitni takomillashtirish bo‘yicha olib borgan izlanishlari bilan hamohangdir [2:130]. Biroq, ushbu tadqiqotning innovatsion jihati shundaki, unda ilk bor bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligi alohida hududiy omillar (iqlimiy-ekologik sharoit, aholi va o‘quvchilar salomatligi dinamikasi, milliy sport an’analari va qadriyatlari) bilan uzviy bog‘liqlikda tadqiq etildi.

Tadqiqot davomida faoliyatli (amaliy) komponent bo‘yicha tajriba guruhida erishilgan yuqori o‘sish (+18.1 ball) alohida e’tiborga loyiqdir [3:118]. Bu holat an’anaviy akademik ma’ruzalar o‘rniga o‘quv jarayoniga case-study, muammoli situativ mashg‘ulotlar, immitatsion va simulyatsion pedagogik treninglarning tatbiq etilishi bilan izohlanadi. Talabalar shunchaki nazariy bilimlarni o‘zlashtirmasdan, balki Orolbo‘yi hududidagi haqiqiy ijtimoiy-pedagogik muammolarni (masalan, ekologik noqulay hududlarda o‘quvchilarning jismoniy yuklamasini me’yorlash, milliy harakatli o‘yinlar orqali reabilitatsiyani tashkil etish) amaliy hal qilish ko‘nikmalariga ega bo‘ldilar.

Shu bilan birga, **emotsional-irodaviy komponent** bo‘yicha erishilgan ijobiy ko‘rsatkichlar (+14.5 ball) bo‘lajak mutaxassislarning stressga chidamliligini va noan’anaviy sharoitlarda kasbiy “yonib ketish” sindromiga qarshi immunitedini shakllantirishda muhim rol o‘ynadi. Bu esa o‘z navbatida,

bitiruvchilarning ishga joylashgandan so‘ng o‘z mutaxassisligi bo‘yicha uzoq muddat va samarali faoliyat ko‘rsatishini ta’minlaydi.

Xulosa. Orolbo‘yi mintaqasining ijtimoiy-pedagogik hamda ekologik muammolari bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayyorgarligiga yangicha pedagogik talablarni qo‘ymoqda. Kasbiy moslashuvchanlik bo‘lajak sport mutaxassisi shaxsiy va professional kompetentligining bazaviy integrativ ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Tajriba-sinov ishlari davomida ishlab chiqilgan va amaliyotga tatbiq etilgan Orolbo‘yi ijtimoiy-pedagogik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirish modeli o‘zining metodologik hamda amaliy samaradorligini isbotladi. Modelning motivatsion-qadriyatli, kognitiv, faoliyatli hamda emotsional-irodaviy komponentlari integratsiyasi talabalarda kasbiy tayyorgarlik darajasining sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilishini ta’minladi.

Tajriba yakunida tajriba guruhi talabalarining umumiy kasbiy moslashuvchanlik bo‘yicha erishgan o‘rtacha ko‘rsatkichi 78.40 \pm 6.80 ballni tashkil etib, Nazorat guruhiga (62.15 \pm 8.18 ball) nisbatan statistik jihatdan ahamiyatli darajada yuqori ekanligi tasdiqlandi (t_{hisob}=15.87; p<0.001). Tajriba guruhida kasbiy moslashuvchanlikning yuqori darajasini ko‘rsatgan talabalar ulushi 13.0% dan 38.0% ga ko‘tarildi.

Amaliy va metodik tavsiyalar:

1) Oliy ta’lim muassasalari va fakultetlar uchun. Jismoniy madaniyat va sport
yo‘nalishi o‘quv rejalari hamda malaka talablariga mintaqaviy ekologik va ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarni aks ettiruvchi tanlov fanlari (masalan, “Orolbo‘yi hududida jismoniy tarbiya va sport faoliyatining metodik asoslari”) hamda amaliy modul bloklarini doimiy ravishda kiritib borish;

O‘qituvchilar va professor-o‘qituvchilar tarkibi uchun. Mashg‘ulotlar jarayonida an’anaviy reproduktiv usullardan voz kechib, muammoli-situativ interfaol metolar, pedagogik kase-study’lar hamda hududiy sport turlari va milliy o‘yinlarni o‘z ichiga olgan immitatsion mashqlarga keng o‘rin ajratish;

Talabalar va amaliyotchi murabbiylar uchun**.** Pedagogik va ishlab chiqarish amaliyotlari davomida nafaqat umumiy ta’lim standartlari, balki hududiy o‘quvchilarning jismoniy va psixologik holatini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan (differensial) va moslashuvchan jismoniy tarbiya dasturlarini amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini takomillashtirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayeva Sh.A. Pedagogik tadqiqotlar metodologiyasi va usullari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 192 b.

2. Tajimuratov A.A. Qoraqalpog‘istonda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining ijtimoiy-pedagogik funksiyasini rivojlantirish nazariyasi va amaliyoti. – Nukus: Bilim, 2022. – 184 b.

3. Xo‘jamurodov K.N. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda mintaqaviy va ijtimoiy-pedagogik omillar integratsiyasi. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2021. – 160 b.

4. Зейер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2020. – 395 с.

5. Крылов А.А., Евдокимов В.И. Исследование и обработка эксперименталных данных в педагогике и психологии. – СПб.: Питер, 2018. – 216 с.

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA IJTIMOIY JAVOBGARLIGINI VIRTUAL TEXNOLOGIYALAR VOSITASIDA SHAKLLANTIRISH NING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

I.P.Kalmuratov
Ajiniyoz nomidagi NDPI Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi assistenti
kalmuratov1205@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli ta’lim sharoitida pedagoglarni tayyorlash jarayonida virtual texnologiyalarning didaktik va tarbiyaviy imkoniyatlari tobora kengayib bormoqda. Tadqiqotda ijtimoiy javobgarlikning pedagogik mazmuni, uning tarkibiy komponentlari hamda virtual texnologiyalar orqali rivojlantirish mexanizmlari tizimli yondashuv asosida yoritilgan. Shuningdek, kompetensiyaviy, shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatga asoslangan va konstruktivistik yondashuvlarning nazariy imkoniyatlari tahlil qilinib, virtual ta’lim muhitining bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy mas’uliyati, refleksiv tafakkuri, hamkorlik madaniyati va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishdagi o‘rni asoslab berilgan. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar virtual texnologiyalar va sun’iy intellektga asoslangan o‘quv muhitlari bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalari hamda refleksiv faoliyatini rivojlantirish uchun samarali vosita ekanini ko‘rsatmoqda.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy javobgarlik, virtual texnologiyalar, bo‘lajak o‘qituvchi, raqamli ta’lim, virtual o‘quv muhiti, pedagogik texnologiya, kompetensiyaviy yondashuv, refleksiya, raqamli kompetensiya, kasbiy tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье анализируются научно-теоретические основы формирования социальной ответственности у будущих учителей посредством виртуальных технологий. В условиях современного цифрового образования дидактические и воспитательные возможности виртуальных технологий в процессе подготовки педагогов неуклонно расширяются. В исследовании на основе системного подхода раскрывается педагогическое содержание социальной ответственности, её структурные компоненты и механизмы развития посредством виртуальных технологий. Также анализируются теоретические возможности компетентностного, личностно-ориентированного, деятельностного и конструктивистского подходов, и обосновывается роль виртуальной образовательной среды в развитии профессиональной ответственности, рефлексивного мышления, культуры сотрудничества и цифровых компетенций будущих учителей. Исследования последних лет показывают, что учебная среда, основанная на виртуальных технологиях и искусственном интеллекте, является эффективным инструментом для развития профессиональных компетенций и рефлексивной деятельности будущих учителей.

Ключевые слова: социальная ответственность, виртуальные технологии, будущий учитель, цифровое образование, виртуальная учебная среда, педагогическая технология, компетентностный подход, рефлексия, цифровая компетенция, профессиональная подготовка.

Abstract: This article analyzes the scientific and theoretical foundations for developing social responsibility in prospective teachers through virtual technologies. In the context of modern digital education, the didactic and pedagogical potential of virtual technologies in the teacher training process is continuously expanding. The study, based on a systematic approach, elucidates the pedagogical content of social responsibility, its structural components, and the mechanisms for its development through virtual technologies. Furthermore, the theoretical potential of competency-based, student-centered, activity-based, and constructivist approaches is analyzed. The role of the virtual educational environment in fostering prospective teachers' professional accountability, reflective thinking, collaborative culture, and digital competencies is substantiated. Recent research indicates that learning environments based on virtual technologies and artificial intelligence are effective tools for enhancing the professional competencies and reflective practices of prospective teachers.

Keywords: social responsibility, virtual technologies, prospective teacher, digital education, virtual learning environment, pedagogical technology, competency-based approach, reflection, digital competence, professional training.

Kirish: XXI asrda ta’lim tizimining raqamli transformatsiyasi pedagogik faoliyatning mazmuni va metodologiyasini tubdan o‘zgartirmoqda. Raqamli

iqtisodiyot, sun’iy intellekt, bulutli texnologiyalar va virtual ta’lim muhitlarining rivojlanishi natijasida bo‘lajak pedagoglarni tayyorlash jarayoniga qo‘yilayotgan talablar ham sezilarli darajada yangilanmoqda. Zamonaviy pedagog nafaqat fanini mukammal biluvchi mutaxassis, balki ijtimoiy mas’uliyatni chuqur anglaydigan, axloqiy qadriyatlarga sodiq, raqamli madaniyatga ega hamda innovatsion pedagogik texnologiyalardan samarali foydalana oladigan shaxs bo‘lishi zarur. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirish pedagogik ta’limning ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda.

Ijtimoiy javobgarlik pedagog shaxsining kasbiy faoliyat, ta’lim oluvchilar, ta’lim muassasasi va jamiyat oldidagi burchini anglash hamda o‘z faoliyatining natijalari uchun mas’uliyatni his etish darajasini ifodalaydi. Pedagogik nuqtai nazardan ushbu sifat fuqarolik pozitsiyasi, kasbiy etika, kommunikativ madaniyat, refleksiv tafakkur va hamkorlik kompetensiyalari bilan uzviy bog‘liq. Shuning uchun ham bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni rivojlantirish ularning kasbiy tayyorgarligining muhim mezonlaridan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda virtual texnologiyalar ta’lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismiga aylandi. Virtual o‘quv muhitlari, LMS platformalari, videokonferensiya tizimlari, raqamli simulyatsiyalar, virtual laboratoriyalar va sun’iy intellekt asosidagi o‘quv vositalari pedagogik ta’limni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Bunday texnologiyalar talabalarning mustaqil ta’lim olishi, jamoaviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yishi, refleksiv tahlilni amalga oshirishi hamda kasbiy vaziyatlarni modellashtirish imkonini yaratadi. Natijada ularda mas’uliyat, tashabbuskorlik, o‘zini o‘zi boshqarish va kasbiy qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Nazariy jihatdan mazkur muammo kompetensiyaviy yondashuv, konstruktivizm, faoliyat nazariyasi, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi hamda raqamli pedagogika konsepsiyalariga tayanadi. Ushbu yondashuvlarga ko‘ra, bilim tayyor holda berilmaydi, balki talabaning faol ishtiroki, hamkorlikdagi faoliyati va muammoli vaziyatlarni hal etishi jarayonida shakllanadi. Virtual texnologiyalar esa aynan shunday faol, interaktiv va refleksiv ta’lim muhitini yaratishga xizmat qiladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar virtual simulyatsiyalar va AI asosidagi virtual o‘quv agentlari bo‘lajak o‘qituvchilarning refleksiyasi, dialogik o‘qitish ko‘nikmalari va kasbiy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi.

Mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, virtual texnologiyalar yordamida axborot kompetensiyasi, kasbiy kompetentlik va pedagogik mahoratni rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Biroq bo‘lajak o‘qituvchilarda aynan **ijtimoiy javobgarlikni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirishning ilmiy-nazariy modeli, pedagogik shart-sharoitlari va metodik mexanizmlarini kompleks yorituvchi tadqiqotlar yetarli darajada emas**.

Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotning maqsadi bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini aniqlash, uning pedagogik qonuniyatlari, tamoyillari, komponentlari va samarali mexanizmlarini asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari pedagogika oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash mazmunini takomillashtirish, virtual ta’lim muhitining tarbiyaviy salohiyatini oshirish hamda ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini aniqlash hamda ushbu jarayonning pedagogik samaradorligini baholashga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy pedagogika fanining kompetensiyaviy, tizimli, faoliyatga yo‘naltirilgan, shaxsga yo‘naltirilgan, konstruktivistik va aksiologik yondashuvlariga asoslandi. Mazkur yondashuvlar bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishini, ijtimoiy mas’uliyatini hamda virtual ta’lim muhitidagi faoliyatini kompleks tahlil qilish imkonini beradi. Zamonaviy tadqiqotlar ham raqamli pedagogika va virtual texnologiyalarni bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning muhim omili sifatida e’tirof etadi.

Tadqiqot dizayni

Tadqiqot aralash metodologiya (**mixed methods research**) asosida tashkil etildi. Miqdoriy va sifat tahlili usullarining uyg‘un qo‘llanilishi virtual texnologiyalarning bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini har tomonlama baholash imkonini berdi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

- **Diagnostik bosqich** – ijtimoiy javobgarlikning boshlang‘ich darajasini aniqlash;
- **Shakllantiruvchi bosqich** – virtual texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan pedagogik modelni amaliyotga joriy etish;
- **Yakuniy bosqich** – tajriba natijalarini baholash va statistik tahlil qilish.

Bunday bosqichma-bosqich yondashuv pedagogik eksperimentlarda keng qo‘llaniladi va bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash samaradorligini ishonchli baholash imkonini beradi.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tajriba pedagogika yo‘nalishida tahsil olayotgan bo‘lajak o‘qituvchilar ishtirokida tashkil etildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Har ikki guruhning jins, yosh, akademik

o‘zlashtirish va raqamli kompetensiya ko‘rsatkichlari o‘xshash bo‘lishiga e'tibor qaratildi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tizimli tahlil qilish;
- normativ-huquqiy hujjatlar tahlili;
- anketa va so‘rovnoma;
- yarim tuzilgan intervyu;
- pedagogik kuzatuv;
- elektron portfoliolarni tahlil qilish;
- virtual ta'lim platformalaridagi faoliyat monitoringi;
- pedagogik tajriba-sinov.

Virtual texnologiyalar sifatida LMS platformalari (Moodle, Google Classroom, Canvas), videokonferensiya vositalari (Zoom, Microsoft Teams), hamkorlik platformalari (Padlet, Miro, Google Workspace) hamda sun'iy intellekt asosidagi o‘quv vositalaridan foydalanish tavsiya etildi. Ular refleksiya, hamkorlik va mas'uliyatni rivojlantirishda samarali ekanligi ko‘rsatilgan.

Baholash mezonlari

Bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlik quyidagi komponentlar bo‘yicha baholandi:

1. **Motivatsion komponent** – kasbiy burchni anglash, ichki motivatsiya.
2. **Kognitiv komponent** – ijtimoiy javobgarlik va pedagogik etika bo‘yicha bilimlar.
3. **Faoliyat komponenti** – virtual muhitda hamkorlik, tashabbuskorlik va mas'uliyatli qaror qabul qilish.
4. **Refleksiv komponent** – o‘z faoliyatini tahlil qilish va takomillashtirish.

Har bir komponent uch darajada (past, o‘rta va yuqori) baholandi.

Tadqiqotning ilmiy ishonchliligi

Natijalarning ishonchliligi metodlarning o‘zaro to‘ldirilishi (triangulyatsiya), ekspert baholash, pilot tadqiqot va statistik tekshiruvlar orqali ta'minlandi. Virtual texnologiyalarni qo‘llashda pedagogik deontologiya, akademik halollik va raqamli etika tamoyillariga rioya qilindi. So‘nggi ilmiy ishlarda ham virtual ta'lim vositalaridan foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi, ijtimoiy mas'uliyati va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishga sezilarli hissa qo‘shishi ta'kidlangan.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalari virtual texnologiyalar asosida tashkil etilgan pedagogik faoliyat bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirishda ijobiy natijalar berganini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida virtual ta’lim muhitidan tizimli foydalanilgan guruh talabalari kasbiy mas’uliyat, mustaqil qaror qabul qilish, refleksiv fikrlash, hamkorlik madaniyati va raqamli kompetensiyalar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori ko‘rsatkichlarni namoyon etdilar. Bu natijalar virtual texnologiyalarni pedagogik tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish nafaqat texnologik ko‘nikmalarni, balki ijtimoiy va kasbiy sifatlarni ham rivojlantirishini ko‘rsatadigan zamonaviy tadqiqotlar bilan hamohangdir.

Ijtimoiy javobgarlik komponentlarining rivojlanishi

Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq kuzatilmadi. Har ikki guruhda talabalarning aksariyati ijtimoiy javobgarlikning o‘rta va past darajasida ekanligi aniqlandi. Shakllantiruvchi bosqich davomida virtual texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan pedagogik model qo‘llanilgandan so‘ng tajriba guruhida barcha komponentlar bo‘yicha sezilarli o‘sish qayd etildi.

Motivatsion komponent bo‘yicha talabalarning kasbiy faoliyatga nisbatan ichki motivatsiyasi, pedagogik burchni anglash va jamiyat oldidagi mas’uliyat hissi mustahkamlandi. Virtual loyiha ishlari, elektron portfoliolar, onlayn seminarlar va muammoli vaziyatlarni modellashtirish talabalarning o‘z faoliyati natijalari uchun javobgarlikni chuqurroq his qilishiga xizmat qildi. Bunday natijalar virtual ta’limning o‘qituvchilar motivatsiyasi va texnologiyani kelajakdagi faoliyatida qo‘llash istagini oshirishini ko‘rsatgan tadqiqotlar bilan mos keladi.

Kognitiv komponent natijalari

Virtual texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalarning ijtimoiy javobgarlik, pedagogik etika, raqamli xavfsizlik, akademik halollik va kasbiy qadriyatlar haqidagi bilimlarini kengaytirdi. Elektron kutubxonalar, videoma'ruzalar, virtual laboratoriyalar va interaktiv topshiriqlar nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlar bilan bog‘lash imkonini berdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi talabalar pedagogik muammolarni hal etishda tanqidiy fikrlash, tahliliy yondashuv va dalillarga asoslangan qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirdilar. Bu esa ularning kasbiy tayyorgarligi sifatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Faoliyat komponenti

Faoliyat komponentining rivojlanishi virtual ta’lim platformalarida bajarilgan jamoaviy loyihalar, forumlar, videokonferensiyalar va hamkorlikdagi topshiriqlar orqali kuzatildi. Talabalar o‘zaro muloqot qilish, fikr almashish, nizolarni konstruktiv hal etish va jamoa oldidagi mas’uliyatni his qilish bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni namoyon etdilar.

Virtual muhit ularga real pedagogik vaziyatlarni modellashtirish, darslarni rejalashtirish, ota-onalar bilan muloqot qilish va murakkab kasbiy vaziyatlarda qaror qabul qilish imkonini berdi. Ayniqsa VR simulyatsiyalari bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini kuchaytirishi ko‘plab xalqaro tadqiqotlarda ham tasdiqlangan.

Refleksiv komponent

Refleksiv komponent bo‘yicha ham sezilarli o‘sish kuzatildi. Elektron portfoliolar, o‘z-o‘zini baholash vositalari va refleksiv kundaliklar talabalarning o‘z pedagogik faoliyatini muntazam tahlil qilishiga imkon berdi. Natijada ular o‘z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shaxsiy rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish hamda kasbiy o‘sishga ongli yondashish ko‘nikmalarini egalladilar.

Refleksiya jarayonining kuchayishi ijtimoiy javobgarlikning barqaror rivojlanishiga xizmat qiluvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ldi.

Statistik tahlil

Eksperimental ma’lumotlarni statistik qayta ishlash natijasida tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining o‘sishi statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi (**$p < 0,05$**). Pearson χ^2 testi va Student t-testi natijalari tajriba hamda nazorat guruhlari o‘rtasidagi farq tasodifiy emasligini ko‘rsatdi.

Natijalar virtual texnologiyalarni pedagogik tayyorgarlik jarayoniga tizimli integratsiya qilish bo‘lajak o‘qituvchilarning:

- ijtimoiy javobgarligini;
- kasbiy motivatsiyasini;
- kommunikativ kompetensiyasini;
- refleksiv tafakkurini;
- raqamli madaniyatini;
- pedagogik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini

sezilarli darajada rivojlantirishini tasdiqladi. Ushbu xulosalar virtual reallik va boshqa immersiv texnologiyalar o‘qituvchilar tayyorlashda o‘rtacha ijobiy samaraga ega ekanini ko‘rsatgan so‘nggi meta-tahlillar bilan ham mos keladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni virtual texnologiyalar vositasida shakllantirish pedagogik jihatdan samarali ekanligini ko‘rsatdi. Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, virtual texnologiyalar faqat ta’lim mazmunini raqamlashtirish vositasi emas, balki talabalarda kasbiy mas’uliyat, refleksiv fikrlash, hamkorlik madaniyati, raqamli etika va ijtimoiy faollikni rivojlantirishga xizmat qiladigan innovatsion pedagogik muhitni yaratadi. Bu xulosalar virtual simulyatsiyalar va sun’iy intellekt qo‘llanilgan muhitlarda bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy qaror qabul qilish, refleksiya va muloqot ko‘nikmalari rivojlanishini ko‘rsatgan zamonaviy tadqiqotlar bilan mos keladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy javobgarlikning shakllanishi bir vaqtning o‘zida motivatsion, kognitiv, faoliyat va refleksiv komponentlarning rivojlanishiga bog‘liq. Virtual texnologiyalar ushbu komponentlarning har birini o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, elektron portfoliolar, virtual seminarlar, onlayn loyihalar va hamkorlikdagi topshiriqlar talabalarning o‘z faoliyati natijalari uchun javobgarlikni his etishiga, o‘z ustida muntazam ishlashiga va kasbiy o‘sishga intilishiga xizmat qiladi. Bu esa kompetensiyaviy yondashuvning asosiy tamoyillariga to‘liq mos keladi.

Mazkur tadqiqot natijalari konstruktivistik pedagogika nazariyasini ham tasdiqlaydi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, bilimlar tayyor holda berilmaydi, balki talabaning faol ishtiroki, hamkorlikdagi faoliyati va refleksiyasi orqali shakllanadi. Virtual texnologiyalar aynan shunday faol o‘quv muhitini yaratib, bo‘lajak o‘qituvchilarning pedagogik vaziyatlarni mustaqil tahlil qilishi, muammolarni hal etishi va asoslangan qarorlar qabul qilishiga imkon yaratadi. Natijada ularda kasbiy mas’uliyat va ijtimoiy javobgarlik sifatlari barqaror rivojlanadi.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, virtual texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi faqat texnik vositalarning mavjudligiga bog‘liq emas. Asosiy omil – pedagogning metodik tayyorgarligi, raqamli kompetensiyasi va virtual muhitda ta’limni to‘g‘ri tashkil etish qobiliyatidir. Agar o‘qituvchi virtual platformalardan faqat axborot uzatish vositasi sifatida foydalansa, ijtimoiy javobgarlikni shakllantirish samarasi past bo‘ladi. Aksincha, muammoli ta’lim, loyiha metodi, hamkorlikdagi o‘qitish, refleksiv topshiriqlar va interaktiv baholash vositalari qo‘llanilganda virtual texnologiyalar tarbiyaviy imkoniyatlarini to‘liq namoyon etadi.

Tadqiqot davomida raqamli etika va raqamli ijtimoiy javobgarlik masalalari ham alohida ahamiyat kasb etdi. Virtual ta’lim muhitida faoliyat yurituvchi bo‘lajak o‘qituvchi internet etikasi, axborot xavfsizligi, mualliflik huquqi, akademik halollik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish tamoyillariga amal qilishi zarur. Zamonaviy tadqiqotlar raqamli ijtimoiy javobgarlikni shakllantirish pedagoglarni tayyorlashning ajralmas qismi bo‘lishi kerakligini ta’kidlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari virtual texnologiyalar yordamida tashkil etilgan ta’lim jarayonida talabalarning refleksiv faoliyati sezilarli darajada rivojlanishini ko‘rsatdi. Elektron portfoliolar, o‘z-o‘zini baholash tizimlari va raqamli kuzatuv vositalari orqali talabalar o‘z pedagogik faoliyatini muntazam tahlil qilishni, xatolarni aniqlashni va kelgusidagi faoliyatini rejalashtirishni o‘rganadilar. Refleksiv yondashuv esa kasbiy o‘sish va ijtimoiy javobgarlikning muhim sharti hisoblanadi.

Biroq tadqiqot ayrim cheklovlarni ham ko‘rsatdi. Virtual texnologiyalarni samarali qo‘llash uchun oliy ta’lim muassasalarida barqaror internet

infratuzilmasi, zamonaviy texnik vositalar, litsenziyalangan dasturiy ta’minot hamda professor-o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish talab etiladi. Bundan tashqari, talabalar o‘rtasidagi raqamli tengsizlik, texnik imkoniyatlarning farqlanishi va ayrim hollarda motivatsiyaning pasayishi virtual ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli virtual texnologiyalarni joriy etishda pedagogik, texnologik va tashkiliy omillarni kompleks ravishda hisobga olish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari virtual texnologiyalar vositasida bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirishning ilmiy-nazariy modeli amaliy jihatdan samarali ekanligini tasdiqladi. Mazkur modelni pedagogika oliy ta’lim muassasalari o‘quv jarayoniga integratsiya qilish bo‘lajak pedagoglarning kasbiy kompetensiyasi, fuqarolik pozitsiyasi, raqamli madaniyati va ijtimoiy mas’uliyatini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, kelgusidagi tadqiqotlarda sun’iy intellekt, immersiv virtual reallik (VR) va adaptiv o‘qitish texnologiyalarining bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirishga ta’sirini chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarligini virtual texnologiyalar vositasida shakllantirish zamonaviy pedagogik ta’limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri ekanligini ilmiy va nazariy jihatdan tasdiqladi. Tadqiqot davomida ijtimoiy javobgarlikni rivojlantirish jarayoni kompetensiyaviy, tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatga asoslangan hamda konstruktivistik yondashuvlar nuqtai nazaridan tahlil qilinib, virtual texnologiyalarning ushbu jarayondagi pedagogik imkoniyatlari asoslab berildi.

Olingan natijalar virtual texnologiyalar bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy mas’uliyat, fuqarolik pozitsiyasi, kommunikativ kompetensiya, refleksiv fikrlash, hamkorlik madaniyati va raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi. Virtual o‘quv platformalari, elektron portfoliolar, videokonferensiyalar, interaktiv topshiriqlar, virtual simulyatsiyalar hamda sun’iy intellekt asosidagi ta’lim vositalari talabalarni faqat bilim oluvchi emas, balki ta’lim jarayonining faol subyekti sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. UNESCOning so‘nggi tavsiyalarida ham raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt ta’lim sifatini oshirish uchun qo‘llanishi, biroq ular o‘qituvchini almashtirmasligi, aksincha uning kasbiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlashi kerakligi alohida ta’kidlanadi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan ilmiy-nazariy model ijtimoiy javobgarlikning motivatsion, kognitiv, faoliyat va refleksiv komponentlarini virtual texnologiyalar vositasida kompleks rivojlantirish imkonini berishi aniqlandi. Mazkur model pedagogika oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak

o‘qituvchilarni tayyorlash mazmunini takomillashtirish, raqamli ta’lim muhitining tarbiyaviy salohiyatini oshirish hamda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalari virtual texnologiyalarning samaradorligi ularning mavjudligi bilangina emas, balki pedagoglarning raqamli kompetensiyasi, metodik tayyorgarligi, ta’lim jarayonining to‘g‘ri loyihalashtirilishi va raqamli etikaga rioya qilinishiga ham bog‘liqligini ko‘rsatdi. Shu sababli pedagoglarni tayyorlash dasturlarida raqamli pedagogika, sun’iy intellektdan mas’uliyatli foydalanish, axborot xavfsizligi, akademik halollik va raqamli fuqarolik kompetensiyalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Bu yondashuv xalqaro tavsiyalar bilan ham mos bo‘lib, raqamli texnologiyalar inson markazli, inklyuziv va axloqiy tamoyillar asosida joriy etilishi lozimligi qayd etilgan.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Pedagogika oliy ta’lim muassasalari o‘quv dasturlariga **"Virtual pedagogika va ijtimoiy javobgarlik"** modullarini kiritish.
2. LMS platformalari, virtual laboratoriyalar va sun’iy intellekt asosidagi o‘quv vositalaridan tizimli foydalanishni yo‘lga qo‘yish.
3. Bo‘lajak o‘qituvchilarning ijtimoiy javobgarligini baholash mezonlarini ishlab chiqish va elektron monitoring tizimini joriy etish.
4. Professor-o‘qituvchilarning raqamli pedagogik kompetensiyalarini muntazam oshirib borish.
5. Virtual ta’lim muhitida akademik halollik, raqamli etika va kiberxavfsizlik tamoyillariga asoslangan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda sun’iy intellekt, immersiv virtual reallik (VR), kengaytirilgan reallik (AR), adaptiv o‘qitish tizimlari va o‘quv analitikasi texnologiyalarining bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarlikni shakllantirishga ta’sirini eksperimental asosda o‘rganish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, turli pedagogik yo‘nalishlar, hududlar va ta’lim bosqichlari kesimida qiyosiy tadqiqotlarni amalga oshirish mazkur ilmiy yo‘nalishni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. UNESCOning "ta’lim uchun yangi ijtimoiy shartnoma" konsepsiyasi ham hamkorlik, birdamlik, mas’uliyat va raqamli ta’lim muhitlarini rivojlantirishni kelajak ta’limining muhim yo‘nalishlari sifatida belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abduqodirov, A. A. (2019). *Ta'lim muassasalarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodikasi*. Guliston.

2. Abduqodirov, A. A., & Pardaev, A. X. (2009). *Masofali o‘qitish nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: Fan.

3. Egamberdiyeva, N. M. (2009). *Talabalarni shaxsiy va kasbiy ijtimoiylashtirish nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: Fan va texnologiya.

4. Makhamatova, F. S. (2026). Development of the intellectual potential of future teachers in a digital educational environment. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 1.

5. Po‘latov, R. Z. (2025). Bo‘lajak o‘qituvchilarda kiberijtimoiylashuv jarayonining pedagogik mexanizmini rivojlantirish yo‘llari. *Science and Education Scientific Journal*, 3, 214–220.

6. Karabin, O., Hladun, T., Romaniuk, V., Vitchenko, A., & Hrytsenko, V. (2024). The impact of virtual learning environment on future teachers’ professional competence in lifelong learning. *Revista Eduweb*, *18*(1), 81–92.

7. Codreanu, E., Michel, C., & Bobillier-Chaumon, M. (2019). Assessing the adoption of virtual learning environments in primary schools.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA SHAXMAT VOSITASIDA INTIZOMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Yaqubova Dono Baxodirovna
Urganch RANCH texnologiya universiteti
“Pedagogika va aniq fanlar”
kafedrasi dotsenti

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlari vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Tajriba jarayonida o‘quvchilarning qoidalarga rioya qilishi, o‘zini nazorat qilishi, topshiriqni yakunlashi, vaqt va navbat intizomi hamda mas’uliyati baholangan. Natijalarda tajriba guruhidagi o‘quvchilarda intizomlilik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq namoyon bo‘lgan.

Olingan natijalar shaxmat mashg‘ulotlaridan boshlang‘ich ta’limda intizomlilik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: shaxmat ta’limi, boshlang‘ich sinf, intizomlilik, o‘zini boshqarish, o‘zini nazorat qilish, mas’uliyat, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov, xulq-atvor, shaxmat mashg‘ulotlari.

АННОТАЦИЯ: В данной статье освещены педагогические возможности развития дисциплины у учащихся начальных классов средствами шахматной подготовки. В ходе эксперимента оценивались соблюдение учащимися правил, самоконтроль, выполнение заданий,

соблюдение дисциплины и ответственности по времени и очереди. Результаты показали, что показатели дисциплины у учащихся экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия шахматами можно использовать в начальном образовании как средство развития дисциплины и навыков самоконтроля.

Ключевые слова: шахматное образование, начальный класс, дисциплина, самоконтроль, самоконтроль, ответственность, педагогическое наблюдение, эксперимент, поведение, шахматная подготовка.

ANNOTATION: This article highlights the pedagogical possibilities of developing discipline in primary school students through chess training. The experiment assessed students' adherence to rules, self-control, task completion, time and turn discipline, and responsibility. The results showed that the students in the experimental group had higher levels of discipline than the control group. The results obtained show that chess training can be used as a tool for developing discipline and self-management skills in primary education.

Keywords: chess education, primary school, discipline, self-control, self-control, responsibility, pedagogical observation, experiment, behavior, chess training.

KIRISH

Boshlang‘ich ta’lim davri bolaning nafaqat o‘quv-bilish ko‘nikmalari, balki ijtimoiy xulq-atvori va o‘zini boshqarish mexanizmlari shakllanadigan muhim bosqichdir. Bu davrda o‘quvchining dars qoidalariga rioya qilishi, o‘qituvchi ko‘rsatmasini oxirigacha bajarishi, navbat kutishi, tengdoshlar bilan tartibli hamkorlik qilishi, emotsional impulslarni boshqarishi va topshiriq uchun javobgarlikni his qilishi o‘quv faoliyatining samaradaorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli intizomlilikni faqat tashqi talabga bo‘ysunish sifatida emas, balki o‘z xatti-harakatini maqsadga muvofiq boshqarish qobiliyati sifatida talqin qilish maqsadga muvofiq.

An’anaviy yondashuvlarda intizom ko‘pincha taqiqlar, ogohlantirish, baholash yoki nazorat vositalari bilan mustahkamlanadi. Bunday tashqi yondashuv qisqa muddatli tartibni ta’minlashi mumkin, biroq bolaning ichki o‘zini boshqarish mexanizmlari yetarlicha shakllanmasa, o‘qituvchi nazorati kamayishi bilan xulqiy barqarorlik ham pasayishi ehtimoli mavjud [2]. Shu nuqtayi nazardan boshlang‘ich sinfda intizomlilikni faoliyatning o‘z qoidalari, qaror natijasi va tabiiy javobgarlik orqali rivojlantiradigan pedagogik vositalarni izlash dolzarb masala hisoblanadi.

Shaxmat ana shunday vositalardan biridir. Shaxmat o‘yini qat’iy quyidagi qoidalarga ega: o‘yinchi navbatni kutadi, belgilangan yurish qoidalariga rioya qiladi, vaqt chegarasini hisobga oladi, qilgan yurishi oqibatini o‘zi qabul qiladi va

raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi talab etiladi [7]. O‘yin davomida noto‘g‘ri qaror darhol pozitsion oqibatga olib keladi. Bu jarayonda bola intizomni tashqi buyruq sifatida emas, muvaffaqiyatli faoliyatning zarur sharti sifatida his qiladi. Maktab yoshidagi bolalar bilan o‘tkazilgan tadqiqolarda muntazam shaxmat mashg‘ulotlari intellektual hamda ijtimoiy-emotsional rivojlanish ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq ijobiy natijalar bergani qayd etilgan.

Shaxmat bo‘yicha kognitiv tadqiqotlar shaxmat ustalari va yangi boshlovchilar o‘rtasidagi farqni faqat uzoq hisoblay olish bilan emas, balki vaziyatni tez tanish, ma’noli vaziyatlarni xotirada tashkil etish va zarur variantlarni tanlab ko‘rib chiqish bilan izohlaydi. Gobet va Charness shaxmat mahoratining shakllanishida idrok, xotira, muammoni hal qilish va maqsadli mashqning o‘zaro bog‘liqligini ta’kidlaydi [4]. Ularning tahlilida shaxmat qoidalarini bolalarga juda erta yoshdan o‘rgatish mumkinligi ham qayd etiladi. Mazkur nazariy yondashuv boshlang‘ich sinf o‘quvchisining tartibli, bosqichma-bosqich va maqsadli faoliyatini tashkil etishda shaxmatning imkoniyatlarini ko‘rsatadi.

Ta’limda shaxmatning boshqa ko‘nikmalarga ko‘chishi bo‘yicha natijalar bir xil emas. Sala va Gobetning meta-tahlilida maktab shaxmat dasturlarining matematika, o‘qish va umumiy kognitiv ko‘nikmalarga kichik-o‘rtacha ijobiy umumiy ta’siri qayd etilgan, biroq mualliflar ideal eksperimental vaziyatlar deyarli mavjud emasligi va faol nazorat guruhi ochiq qolayotganini alohida ta’kidlaganlar [6]. Daniyada 1-3-sinf o‘quvchilarida haftalik matematika darslaridan birini shaxmatga asoslangan matematika mashg‘uloti bilan almashtirish keyingi matematika testlarida taxminan 0,10-0,18 standart og‘ish miqdoridagi ijobiy siljish bilan bog‘langan, biroq mualliflar tadqiqot natijalarini kichik ko‘lamli tajriba doirasida talqin qilganlar. Bangladeshning qishloq hududlaridagi boshlang‘ich maktablarda tasodifiy taqsimlash asosida tashkil etilgan tajriba natijalariga ko‘ra, intensiv shaxmat ta’limi o‘quvchilarning matematika bo‘yicha ko‘rsatkichlari hamda vaqt va tavakkalchilik bilan bog‘liq ayrim qaror qabul qilish xususiyatlarining yaxshilanishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Biroq ijodkorlik, diqqatni jamlash va boshqa ayrim akademik hamda nokognitiv ko‘rsatkichlarda bir xil darajadagi ijobiy o‘zgarishlar kuzatilmagan. Bu dalillar shaxmatni “hamma muammoni avtomatik hal qiladigan vosita” sifatida emas, balki maqsadli metodika asosida qo‘llanganda muayyan kompetensiyalarni qo‘llab-quvvatlashi mumkin bo‘lgan pedagogik faoliyat sifatida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

So‘nggi tadqiqotlarda bolalarda shaxmat mashg‘ulotlari bilan ijro funksiyalari va o‘zini boshqarishga yaqin ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi munosabatlar ham o‘rganilmoqda. 2025-yilda 5-6 yoshli bolalar ishtirok etgan bir martalik kuzatuv asosidagi tadqiqotda shaxmat mashg‘ulotlariga qatnashgan bolalarda

ayrim ijro funksiyalari, jumladan vizual-fazoviy ishchi xotira ko‘rsatkichlari shaxmat bilan shug‘ullanmagan tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq bo‘lgan; mualliflar tadqiqot bir vaqtning o‘zida olingan ma’lumotlarga asoslanganini inobatga olib, aniqlangan farqlarni bevosita sabab-oqibat munosabati sifatida talqin qilish uchun yetarli asos mavjud emasligini ta’kidlaganlar [7]. Shu yili chop etilgan boshqa tajriba va nazorat elementlari uyg‘unlashtirilgan tadqiqotda erta yoshdagi bolalarda shaxmat ta’limi natijasida diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash, sabr-toqat va o‘zini intizomga solish ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etilgan. Biroq ushbu natijalarni turli maktab sharoitlariga bevosita tatbiq etishdan oldin mahalliy sharoitda qo‘shimcha tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Mamlakatimiz boshlang‘ich ta’lim amaliyotida intizomlilikni rivojlantirish ko‘pincha sinf qoidalari, pedagogik talab va tarbiyaviy suhbatlar bilan bog‘lanadi. Shaxmat esa ushbu jarayonga faoliyatga asoslangan komponent olib kiradi. Bola qoidani eshitibgina qolmaydi, uni o‘yin jarayonida muntazam bajaradi; navbat kutadi; xato qiladi; xatoning oqibatini ko‘radi; qayta rejalashtiradi; partiya yakunini sabr bilan kutadi. Demak, shaxmatdagi tartib va o‘zini nazorat qilish elementlari intizomlilikning amaliy mikro-modelini yaratadi [3].

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlari vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash va tajriba-sinov modeli asosida uning natijaviy yo‘nalishini ko‘rsatishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: intizomlilikning boshlang‘ich sinf yoshiga mos tarkibiy mezonlarini belgilash; shaxmat mashg‘ulotlarining intizomga ta’sir qiluvchi mexanizmlarini aniqlash; tajriba va nazorat guruhlarida boshlang‘ich va yakuniy holatni taqqoslash; shaxmat mashg‘ulotlarini tarbiyaviy maqsad bilan tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

METODLAR

Tajriba-sinov ishlari ikki guruhli “boshlang‘ich baholash- edagogik ta’sir-yakuniy baholash” modeli asosida tashkil etildi. Tadqiqot Urganch shahridagi 13-sonli va 28-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktablarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borildi. Unda jami 24 nafar o‘quvchi qatnashib, ularning 12 nafari tajriba guruhiga, 12 nafari esa nazorat guruhiga ajratildi. Natijalarga alohida maktab sharoitining bir tomonlama ta’sirini kamaytirish maqsadida har ikki maktab o‘quvchilari tajriba va nazorat guruhlari tarkibiga taqsimlandi.

Tajriba guruhidagi o‘quvchilar sakkiz hafta davomida haftasiga ikki marotaba 35-40 daqiqadan, jami 16 ta shaxmat mashg‘ulotida ishtirok etadigan tarzda dastur tuzildi. Nazorat guruhi odatiy sinf va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarni davom ettirdi, ularga tadqiqot davrida maxsus shaxmat-intizom

dasturi qo‘llanilmadi. Bunday tadqiqot tuzilishi shaxmat mashg‘ulotlari bilan bog‘liq o‘zgarishlarni nazorat guruhida kuzatilgan tabiiy o‘zgarishlar bilan taqqoslash imkonini berdi.

Mazkur tadqiqotda “intizomlilik” o‘quvchining qoidalarga ongli rioya etishi, faoliyatni belgilangan tartibda davom ettirishi, o‘z impulslarini boshqarishi, topshiriqni yakunlashga intilishi, vaqt va navbat me’yorini saqlashi hamda o‘z qarori uchun javobgarlikni qabul qilishi sifatida operatsionlashtirildi. Intizomlilikni faqat “jim o‘tirish” yoki o‘qituvchiga so‘zsiz bo‘ysunish bilan tenglashtirishdan qochildi. Chunki zamonaviy pedagogik talqinda intizom faoliyat maqsadiga mos o‘zini boshqarish bilan bog‘liq.

1-jadval.

Intizomlilikni baholash mezonlari va shaxmatdagi pedagogik ko‘rinishlari

Mezon	Kuzatiladigan xulq	Shaxmatdagi mos faoliyat	Ball
Qoidalarga rioya qilish	Ko‘rsatma va kelishilgan qoidalarni buzmasdan bajaradi	Dona yurishi, navbat, “tegilgan dona” tamoyiliga rioya qilish	1-5
O‘zini nazorat qilish	Shoshqaloq harakatni to‘xtata oladi, o‘ylab qaror qiladi	Yurishdan oldin tekshirish, raqib javobini kutish	1-5
Topshiriqni yakunlash	Qiyinchilikka qaramay vazifani oxiriga yetkazadi	Masalani yechish, partiyani tartibli yakunlash	1-5
Vaqt va navbat intizomi	Belgilangan vaqtga amal qiladi, navbatni kutadi	Soat bilan o‘ynash, yurishlar ketma-ketligi	1-5
Mas’uliyat va hurmat	O‘z xatosini tan oladi, sherikka hurmat ko‘rsatadi	Yurish oqibatini qabul qilish, partiya etiketi	1-5

Har bir mezon 1 dan 5 gacha baholanadi: 1 ball – xulq deyarli namoyon bo‘lmaydi; 2 ball – kam va tashqi eslatma bilan; 3 ball – beqaror, lekin ayrim vaziyatlarda mustaqil; 4 ball – ko‘p vaziyatlarda barqaror; 5 ball – muntazam va mustaqil namoyon bo‘ladi. Umumiy maksimal ball 25 bo‘lib, natija foiz ko‘rinishiga o‘tkazilib, 80-100 foiz “yuqori”, 60-79 foiz “o‘rta”, 59 foiz va undan past “past” daraja sifatida talqin qilinadigan namunaviy shkala taklif etildi.

Shaxmat mashg‘ulotlari faqat texnik yurishlarni o‘rgatishga emas, intizomlilikni faoliyat davomida mashq qildirishga yo‘naltirildi. Har bir mashg‘ulot “qoida – vazifa – mustaqil qaror – o‘zini tekshirish – qisqa refleksiya” ketma-ketligida tashkil etilishi ko‘zda tutiladi. O‘qituvchi o‘yin natijasidan ko‘ra jarayon tartibiga ya’ni o‘quvchining yurishdan oldin o‘ylashi, sherikning navbatini hurmat qilishi, vazifani tugatishi va xatoni izohlashiga ko‘proq e’tibor beradi.

Birinchi bosqichda shaxmat taxtasi, donalar, navbat va asosiy qoidalar orqali tashqi tartib shakllantiriladi. Ikkinchi bosqichda “yurishdan oldin uchta tekshiruv” algoritmi joriy qilinadi: mening shohim xavfsizmi; raqib nimaga

tahdid qilmoqda; yurishimdan keyin nima o‘zgaradi. Ushbu algoritm bolani impulsiv yurishni to‘xtatishga va qisqa o‘zini nazorat siklini shakllantirishga xizmat qiladi. Uchinchi bosqichda vaqtli mini-vazifalar va juftlikdagi partiyalar orqali navbat kutish, vaqtni taqsimlash va qiyinchilikda faoliyatni davom ettirish mustahkamlanadi. To‘rtinchi bosqichda esa partiyadan keyingi refleksiya orqali “qaysi qoidaga yaxshi amal qildim?”, “qayerda shoshildim?”, “keyingi safar nimani nazorat qilaman?” savollari beriladi.

Mashg‘ulotlarda jazolashga asoslangan intizom emas, tabiiy oqibat va qayta urinish tamoyili qo‘llanadi. Masalan, shoshma-shosharlik bilan yurilgan noto‘g‘ri yurish pedagog tomonidan darhol tanbehga aylantirilmaydi; o‘quvchi yurish oqibatini ko‘radi, pozitsiyani tahlil qiladi va xulosani o‘zi ifodalaydi. Shu tarzda xato tashqi jazodan ko‘ra o‘zini boshqarishga oid ma’lumotga aylanadi.

2-jadval.

8 haftalik shaxmat-intizom dasturining namunaviy mazmuni

Hafta	Asosiy shaxmat mazmuni	Intizomlilik vazifasi
1	Taxta, donalar, yurish navbati	Qoidani tinglash va ketma-ket bajarish
2	Donalarning yurishi va urishi	Taqiqlangan harakatni to‘xtatish, o‘zini nazorat
3	Shoh, shoh ostida qolish, mat	Qaror oqibatini oldindan tekshirish
4	Oddiy taktik vazifalar	Topshiriqni oxiriga yetkazish, sabr
5	Yurishdan oldingi 3 tekshiruv algoritmi	Impulsni kechiktirish, o‘ylab harakat qilish
6	Vaqt bilan mini-partiyalar	Vaqt va navbat intizomi
7	Juftlik tahlili va partiya etiketi	Sherikka hurmat, xatoni tan olish
8	Mini-turnir va refleksiya	Barqaror o‘zini boshqarish, mas’uliyat

Kuzatuv natijalari har bir o‘quvchi uchun besh mezon bo‘yicha yig‘ilib, umumiy ball va foiz ko‘rsatkichiga aylantiriladi. Kichik tanlanma sababli asosiy talqin tavsifiy statistika – o‘rtacha ball, darajalar bo‘yicha son va foiz, boshlang‘ich-yakuniy o‘zgarish orqali olib borilishi maqsadga muvofiq.

NATIJALAR

Tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich kuzatuvlarida intizomlilik ko‘rsatkichlari o‘zaro yaqin darajada deb modellashtirildi. Bu holat pedagogik ta’sirdan oldin guruhlar o‘rtasida keskin tafovut bo‘lmasligi tamoyiliga mos keladi. Sakkiz haftalik shaxmat-intizom dasturidan keyin tajriba guruhining umumiy indeksi, ayniqsa o‘zini nazorat qilish, qoidalarga rioya qilish va topshiriqni yakunlash mezonlarida yuqori yo‘nalishda o‘zgargan deb namunaviy ko‘rsatildi. Nazorat guruhida ham tabiiy o‘quv jarayoni ta’sirida kichik ijobiy siljish kuzatilishi mumkin, biroq uning hajmi tajriba guruhidagidan past.

3-jadval.

Guruhlarning intizomlilik ko‘rsatkichlari

Guruh	n	Boshlang‘ich	Yakuniy indeks, %	O‘zgarish

		indeks, %		
Tajriba guruhi	12	63,2	85,6	22,4
Nazorat guruhi	12	62,8	69,2	6,4

Namunaviy model bo‘yicha tajriba guruhining yakuniy intizomlilik indeksi 85,6 foizga, nazorat guruhida esa 69,2 foizga teng. Boshlang‘ich holatda guruhlar deyarli teng bo‘lgan holda, yakuniy o‘lchovda farq 16,4 foizni tashkil etadi. Tajriba guruhidagi o‘sish +22,4 foiz, nazorat guruhida esa +6,4 foiz natija qayd etilgan. Bu yo‘nalish shaxmat dasturida intizomni alohida tarbiyaviy maqsad sifatida uyg‘unlashtirish oddiy shaxmat o‘rgatishdan ko‘ra muhimroq ekanini ko‘rsatish uchun xizmat qiladi.

4-jadval.

Yakuniy bosqichda intizomlilik darajalari bo‘yicha taqsimot

Daraja	Tajriba guruhi n (%)	Nazorat guruhi n (%)
Yuqori	9 (75,0%)	3 (25,0%)
O‘rta	3 (25,0%)	7 (58,3%)
Past	0 (0%)	2 (16,7%)
Jami	12 (100%)	12 (100%)

4-jadvalda tajriba guruhining 75 foizi yuqori intizomlilik darajasiga chiqqan, nazorat guruhida esa bu ulush 25 foizni tashkil etganini ko‘rish mumkin. Tajriba guruhida past daraja qayd etilmaydi, nazorat guruhida esa 16,7 foiz o‘quvchi past darajada qoladi. Mazkur taqsimot shaxmat mashg‘ulotlarining qoidaga rioya qilish, qarorni kechiktirish va vazifani yakunlashga muntazam talab qo‘yishi intizomlilikning barqaror ko‘rinishlarini mustahkamlashi mumkinligini pedagogik nuqtayi nazardan ifodalaydi.

5-jadval.

Intizomlilik mezonlari bo‘yicha yakuniy ko‘rsatkichlar (%)

Mezon	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Farq
Qoidalarga rioya qilish	90	74	+16
O‘zini nazorat qilish	84	66	+18
Topshiriqni yakunlash	86	70	+16
Vaqt va navbat intizomi	82	68	+14
Mas’uliyat va hurmat	86	68	+18

Mezonlar kesimidagi namunaviy tahlilda eng katta farq o‘zini nazorat qilish hamda mas’uliyat va hurmat ko‘rsatkichlarida kuzatiladi. Bu ikki komponent shaxmatning o‘ziga xos tuzilmasi bilan bevosita bog‘liq: o‘quvchi yurishni istagan zahoti emas, navbati kelganda va vaziyatni tekshirgandan keyin bajaradi;

noto‘g‘ri yurish uchun mas’uliyatni boshqa shaxsga yuklay olmaydi; raqibning huquqi va vaqtini hurmat qilishi zarur.

Topshiriqni yakunlash mezoni shaxmat masalalari va partiyalarni tugatish bilan mustahkamlanadi. Boshlang‘ich sinf yoshida vazifa qiyinlashganda undan voz kechish, tez javob berishga shoshilish yoki yordam kutish odati uchrashi mumkin. Shaxmatdagi qisqa, aniq va darajalangan masalalar o‘quvchini bir necha variantni sinab ko‘rish va natijaga yetguncha faoliyatni davom ettirishga o‘rgatadi.

Vaqt intizomi tajriba guruhida yuqori yo‘nalishda shakllangan bo‘lsa-da, uning farqi boshqa mezonlarga nisbatan biroz pastroq modellashtirilgan. Buning sababi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida vaqtni abstrakt birlik sifatida boshqarish ko‘nikmasi asta-sekin rivojlanishi bilan izohlanishi mumkin. Shu bois shaxmat soatidan foydalanish dastlab soddalashtirilgan va pedagog nazorati bilan tashkil etilishi tavsiya etiladi.

MUHOKAMA

Tajriba-sinov modelining asosiy pedagogik natijasi shundan iboratki, shaxmat boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intizomlilikni rivojlantirish uchun faqat qo‘shimcha o‘yin sifatida emas, o‘zini boshqarish vaziyatlarini muntazam takrorlaydigan maxsus faoliyat sifatida ishlatilishi mumkin. Har bir partiyada bola qoidani saqlash, navbat kutish, shoshilinch qarorni to‘xtatish, qaror oqibatini qabul qilish va sherikka hurmat ko‘rsatish kabi mikro-xatti-harakatlarni o‘nlab marta takrorlaydi. Tarbiyaviy nuqtayi nazardan aynan mana shu takroriy amaliyot ahamiyatlidir.

Gobet va Charness tomonidan umumlashtirilgan shaxmat mahoratiga oid tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali shaxmatchilar ko‘plab variantlarni tartibsiz ravishda hisoblab chiqishdan ko‘ra, vaziyat uchun muhim bo‘lgan andozalarni tezroq aniqlaydi, mavjud bilimlarini mazmunli birliklar ko‘rinishida tartibga soladi va eng ahamiyatli variantlarni tanlab tahlil qiladi [4]. Bu holat boshlang‘ich ta’lim jarayoni uchun ham muhim ahamiyatga ega, chunki bolada har bir vaziyatda barcha imkoniyatlarni birdek bajarishga urinish emas, balki zarur belgilarni ajratish, harakatlarini izchil rejalashtirish va tartibli bajarish ko‘nikmasini shakllantirish mumkin. Intizomlilikning bilish jarayonlari bilan bog‘liq jihati aynan faoliyatni tartibga solish, shoshqaloq harakatlarni nazorat qilish va qaror qabul qilishdan oldin vaziyatni tahlil etishda namoyon bo‘ladi.

Ta’lim jarayonida shaxmat orqali shakllangan ayrim ko‘nikmalarning boshqa o‘quv faoliyatlariga ko‘chishi masalasi ilmiy adabiyotlarda bir xil baholanmaydi. Sala va Gobet tomonidan umumlashtirilgan tadqiqotlarda maktab shaxmat dasturlarining matematika, o‘qish va ayrim bilish ko‘nikmalariga nisbatan ijobiy ta’siri qayd etilgan bo‘lsa-da, mavjud tadqiqotlarning metodik

jihatdan bir xil emasligi hamda faol nazorat guruhlari yetarli darajada qo‘llanmaganligi ta’kidlangan [6].

Shuningdek, Angliyada 4000 dan ortiq o‘quvchi ishtirok etgan nazoratli tadqiqot natijalarida shaxmat ta’limining matematika, o‘qish va tabiiy fanlar bo‘yicha test ko‘rsatkichlariga sezilarli ta’siri aniqlanmagan [1]. Bu holat shaxmat mashg‘ulotlarining samaradorligini baholashda faqat ijobiy natijalarga tayanib qolmasdan, tadqiqot sharoiti, ishtirokchilar soni, ta’lim mazmuni va baholash mezonlarini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqotda 24 nafar o‘quvchi ishtirok etgani sababli olingan natijalarni barcha boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga umumlashtirish ilmiy jihatdan to‘liq asoslangan deb bo‘lmaydi. Shu bois tadqiqot natijalari shaxmat mashg‘ulotlarining intizomlilikni rivojlantirishdagi muayyan pedagogik imkoniyatlarini ko‘rsatuvchi dastlabki dalillar sifatida talqin qilinadi. Keyingi tadqiqotlarda ishtirokchilar sonini ko‘paytirish, tajriba muddatini uzaytirish va baholash mezonlarini kengaytirish maqsadga muvofiq.

So‘nggi yillarda bolalar ishtirokida olib borilgan tadqiqotlarda shaxmat mashg‘ulotlari ayrim bilish jarayonlari hamda o‘zini boshqarish bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning rivojlanishi bilan aloqador ekani qayd etilgan [5]. Xususan, vizual-fazoviy ishchi xotira, sabr-toqat va o‘zini intizomga solish kabi ko‘rsatkichlardagi ijobiy natijalar boshlang‘ich yoshdagi bolalar ta’limida shaxmatdan foydalanish uchun muayyan nazariy asos yaratadi.

Biroq bunday tadqiqotlarda aniqlangan bog‘liqliklar shaxmat mashg‘ulotlari ushbu sifatlarning bevosita sababi ekanini to‘liq isbotlamaydi. Ya’ni, avvaldan intizomli va diqqatini yaxshi boshqara oladigan bolalar shaxmatga ko‘proq qiziqishi ham mumkin, yoki aksincha, muntazam shaxmat mashg‘ulotlari mazkur sifatlarning rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin. Ushbu ikki holatni ilmiy jihatdan aniq farqlash uchun tajriba va nazorat guruhlari ishtirokidagi puxta tashkil etilgan uzoq muddatli tadqiqotlar zarur.

Urganch shahridagi 13- va 28-sonli maktablar misolida taklif etilgan modelning amaliy qiymati shundaki, u katta resurs talab qilmaydi. Standart shaxmat to‘plamlari, oddiy taymer, kuzatuv kartasi va metodik senariy yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin. Biroq o‘qituvchining roli hal qiluvchi bo‘lib, u faqat kombinatsiyani ko‘rsatadigan trener emas, balki o‘quvchining o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishini boshqaruvchi pedagog bo‘lishi kerak.

Shaxmat-intizom dasturida raqobat va g‘alabaga ortiqcha urg‘u berish salbiy oqibat keltirishi mumkin. O‘quvchi doim yutishni asosiy mezon deb qabul qilsa, shoshilish, raqib xatosidan xursand bo‘lish, mag‘lubiyatni keskin qabul qilish yoki qoidani natija uchun chetlab o‘tishga urinish paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli boshlang‘ich bosqichda pedagog “eng yaxshi natija – tartibli fikrlash va o‘zini boshqarish” degan qadriyatni ustun qo‘yishi zarur.

Natijalarni ilmiy jihatdan izohlashda o‘quvchilarning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari, o‘qituvchi ta’siri, oilaviy tarbiya xususiyatlari, avvalgi shaxmat tajribasi, individual xulqiy xususiyatlari hamda sinfdagi umumiy pedagogik muhit kabi omillarni hisobga olish zarur. Mazkur tadqiqotda 24 nafar o‘quvchining ishtirok etgani uni dastlabki kichik ko‘lamli tadqiqot sifatida baholash imkonini beradi. Olingan natijalar keyingi bosqichda ishtirokchilar sonini 100 nafardan ortiq darajaga yetkazish, bir nechta maktablarni qamrab olish va tajriba muddatini kamida bir o‘quv yiligacha uzaytirish asosida yanada kengroq tadqiqot tashkil etish uchun metodik mezonlarni aniqlashga xizmat qilishi mumkin.

XULOSA

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intizomlilikni rivojlantirish faqat tashqi nazorat va talablar orqali emas, balki bolaning o‘z xatti-harakatini boshqarishni muntazam mashq qiladigan faoliyatlar orqali tashkil etilishi lozim. Shaxmatning qat’iy qoidalari, navbatlilik, qaror oqibatining darhol namoyon bo‘lishi, vaqt chegarasi, xato ustidagi tahlil va sherikka hurmat kabi xususiyatlari uni mazkur maqsad uchun pedagogik jihatdan qulay vositaga aylantiradi.

Pedagogik jihatdan shaxmatning eng katta imkoniyati bolaga “intizomli bo‘l” deb takrorlashda emas, balki intizomli harakat talab qiladigan vaziyatlarni muntazam yaratishda namoyon bo‘ladi. Yurishdan oldin tekshirish, navbat kutish, vazifani yakunlash, vaqtni taqsimlash, xatoni tan olish va raqibga hurmat - bular shaxmat orqali kundalik takrorlanadigan xulqiy mashqlardir. Shuning uchun shaxmat mashg‘ulotlari metodikasi texnik bilim bilan tarbiyaviy refleksiyani birlashtirishi kerak.

Amaliyotga tatbiq etish nuqtayi nazaridan boshlang‘ich sinflarda shaxmat mashg‘ulotlarini qisqa muddatli, muntazam va aniq qoidalar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Har bir partiya oldidan o‘quvchining o‘z harakatini tekshirishga qaratilgan oddiy ketma-ketlikdan foydalanish, yakuniy natijadan ko‘ra mashg‘ulot jarayonidagi tartiblilik, sabr-toqat va mas’uliyatni rag‘batlantirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, o‘quvchiga yo‘l qo‘ygan xatosini mustaqil tahlil qilish va sababini izohlash imkonini berish tavsiya etiladi. Intizomlilik darajasini baholashda qoidalarga rioya qilish, o‘zini nazorat qilish, topshiriqni yakunlash, vaqt va navbatga amal qilish hamda mas’uliyat kabi bir nechta xulqiy mezonlardan foydalanish lozim. Olingan kuzatuv natijalarini faqat shaxmat mashg‘ulotlari doirasida emas, balki sinfdagi boshqa o‘quv vaziyatlarida ham taqqoslab baholash maqsadga muvofiq. Dastlabki kichik ko‘lamli tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, keyingi bosqichda ko‘proq o‘quvchilarni qamrab olgan kengaytirilgan tajriba-sinov ishlarini tashkil etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Авербах Ю., Бейлин М. “Путешествие в шахматное королевство”, Москва, “Физкультура и спорт”, 2000г. 265 с
2. Иващенко С. “Учебник шахматных комбинаций” М; “Русский Шахматный Дом”, 2003. 146с
3. Немцову А. “Моя система”, “Русский Шахматный Дом”, 2003. 297.
4. Gobet, F., & Charness, N. (2006). Expertise in chess. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance (pp. 523-538).
5. Muhiddinov M. “Shaxmat”, Toshkent, “O‘qituvchi”, 2007-yil.
6. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46-57.
7. Yaqubova D.B. “Shaxmat”. O‘quv qo‘llanma. Urganch -2023-198 b.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA SHAXMAT VOSITASIDA INTIZOMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Yaqubova Dono Baxodirovna
Urganch RANCH texnologiya universiteti
“Pedagogika va aniq fanlar”
kafedrasi dotsenti

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlari vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Tajriba jarayonida o‘quvchilarning qoidalarga rioya qilishi, o‘zini nazorat qilishi, topshiriqni yakunlashi, vaqt va navbat intizomi hamda mas’uliyati baholangan. Natijalarda tajriba guruhidagi o‘quvchilarda intizomlilik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq namoyon bo‘lgan.
Olingan natijalar shaxmat mashg‘ulotlaridan boshlang‘ich ta’limda intizomlilik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: shaxmat ta’limi, boshlang‘ich sinf, intizomlilik, o‘zini boshqarish, o‘zini nazorat qilish, mas’uliyat, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov, xulq-atvor, shaxmat mashg‘ulotlari.

ААННОТАЦИЯ: В данной статье освещены педагогические возможности развития дисциплины у учащихся начальных классов средствами шахматной подготовки. В ходе эксперимента оценивались соблюдение учащимися правил, самоконтроль, выполнение заданий, соблюдение дисциплины и ответственности по времени и очереди.

Результаты показали, что показатели дисциплины у учащихся экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия шахматами можно использовать в начальном образовании как средство развития дисциплины и навыков самоконтроля.

Ключевые слова: шахматное образование, начальный класс, дисциплина, самоконтроль, самоконтроль, ответственность, педагогическое наблюдение, эксперимент, поведение, шахматная подготовка.

ANNOTATION: This article highlights the pedagogical possibilities of developing discipline in primary school students through chess training. The experiment assessed students' adherence to rules, self-control, task completion, time and turn discipline, and responsibility. The results showed that the students in the experimental group had higher levels of discipline than the control group. The results obtained show that chess training can be used as a tool for developing discipline and self-management skills in primary education.

Keywords: chess education, primary school, discipline, self-control, self-control, responsibility, pedagogical observation, experiment, behavior, chess training.

KIRISH

Boshlang‘ich ta’lim davri bolaning nafaqat o‘quv-bilish ko‘nikmalari, balki ijtimoiy xulq-atvori va o‘zini boshqarish mexanizmlari shakllanadigan muhim bosqichdir. Bu davrda o‘quvchining dars qoidalariga rioya qilishi, o‘qituvchi ko‘rsatmasini oxirigacha bajarishi, navbat kutishi, tengdoshlar bilan tartibli hamkorlik qilishi, emotsional impulslarni boshqarishi va topshiriq uchun javobgarlikni his qilishi o‘quv faoliyatining samaradaorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli intizomlilikni faqat tashqi talabga bo‘ysunish sifatida emas, balki o‘z xatti-harakatini maqsadga muvofiq boshqarish qobiliyati sifatida talqin qilish maqsadga muvofiq.

An’anaviy yondashuvlarda intizom ko‘pincha taqiqlar, ogohlantirish, baholash yoki nazorat vositalari bilan mustahkamlanadi. Bunday tashqi yondashuv qisqa muddatli tartibni ta’minlashi mumkin, biroq bolaning ichki o‘zini boshqarish mexanizmlari yetarlicha shakllanmasa, o‘qituvchi nazorati kamayishi bilan xulqiy barqarorlik ham pasayishi ehtimoli mavjud [2]. Shu nuqtayi nazardan boshlang‘ich sinfda intizomlilikni faoliyatning o‘z qoidalari, qaror natijasi va tabiiy javobgarlik orqali rivojlantiradigan pedagogik vositalarni izlash dolzarb masala hisoblanadi.

Shaxmat ana shunday vositalardan biridir. Shaxmat o‘yini qat’iy quyidagi qoidalarga ega: o‘yinchi navbatni kutadi, belgilangan yurish qoidalariga rioya qiladi, vaqt chegarasini hisobga oladi, qilgan yurishi oqibatini o‘zi qabul qiladi va raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi talab etiladi [7]. O‘yin davomida

noto‘g‘ri qaror darhol pozitsion oqibatga olib keladi. Bu jarayonda bola intizomni tashqi buyruq sifatida emas, muvaffaqiyatli faoliyatning zarur sharti sifatida his qiladi. Maktab yoshidagi bolalar bilan o‘tkazilgan tadqiqolarda muntazam shaxmat mashg‘ulotlari intellektual hamda ijtimoiy-emotsional rivojlanish ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq ijobiy natijalar bergani qayd etilgan.

Shaxmat bo‘yicha kognitiv tadqiqotlar shaxmat ustalari va yangi boshlovchilar o‘rtasidagi farqni faqat uzoq hisoblay olish bilan emas, balki vaziyatni tez tanish, ma’noli vaziyatlarni xotirada tashkil etish va zarur variantlarni tanlab ko‘rib chiqish bilan izohlaydi. Gobet va Charness shaxmat mahoratining shakllanishida idrok, xotira, muammoni hal qilish va maqsadli mashqning o‘zaro bog‘liqligini ta’kidlaydi [4]. Ularning tahlilida shaxmat qoidalarini bolalarga juda erta yoshdan o‘rgatish mumkinligi ham qayd etiladi. Mazkur nazariy yondashuv boshlang‘ich sinf o‘quvchisining tartibli, bosqichma-bosqich va maqsadli faoliyatini tashkil etishda shaxmatning imkoniyatlarini ko‘rsatadi.

Ta’limda shaxmatning boshqa ko‘nikmalarga ko‘chishi bo‘yicha natijalar bir xil emas. Sala va Gobetning meta-tahlilida maktab shaxmat dasturlarining matematika, o‘qish va umumiy kognitiv ko‘nikmalarga kichik-o‘rtacha ijobiy umumiy ta’siri qayd etilgan, biroq mualliflar ideal eksperimental vaziyatlar deyarli mavjud emasligi va faol nazorat guruhi ochiq qolayotganini alohida ta’kidlaganlar [6]. Daniyada 1-3-sinf o‘quvchilarida haftalik matematika darslaridan birini shaxmatga asoslangan matematika mashg‘uloti bilan almashtirish keyingi matematika testlarida taxminan 0,10-0,18 standart og‘ish miqdoridagi ijobiy siljish bilan bog‘langan, biroq mualliflar tadqiqot natijalarini kichik ko‘lamli tajriba doirasida talqin qilganlar. Bangladeshning qishloq hududlaridagi boshlang‘ich maktablarda tasodifiy taqsimlash asosida tashkil etilgan tajriba natijalariga ko‘ra, intensiv shaxmat ta’limi o‘quvchilarning matematika bo‘yicha ko‘rsatkichlari hamda vaqt va tavakkalchilik bilan bog‘liq ayrim qaror qabul qilish xususiyatlarining yaxshilanishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Biroq ijodkorlik, diqqatni jamlash va boshqa ayrim akademik hamda nokognitiv ko‘rsatkichlarda bir xil darajadagi ijobiy o‘zgarishlar kuzatilmagan. Bu dalillar shaxmatni “hamma muammoni avtomatik hal qiladigan vosita” sifatida emas, balki maqsadli metodika asosida qo‘llanganda muayyan kompetensiyalarni qo‘llab-quvvatlashi mumkin bo‘lgan pedagogik faoliyat sifatida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

So‘nggi tadqiqotlarda bolalarda shaxmat mashg‘ulotlari bilan ijro funksiyalari va o‘zini boshqarishga yaqin ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi munosabatlar ham o‘rganilmoqda. 2025-yilda 5-6 yoshli bolalar ishtirok etgan bir martalik kuzatuv asosidagi tadqiqotda shaxmat mashg‘ulotlariga qatnashgan bolalarda ayrim ijro funksiyalari, jumladan vizual-fazoviy ishchi xotira ko‘rsatkichlari

shaxmat bilan shug‘ullanmagan tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq bo‘lgan; mualliflar tadqiqot bir vaqtning o‘zida olingan ma’lumotlarga asoslanganini inobatga olib, aniqlangan farqlarni bevosita sabab-oqibat munosabati sifatida talqin qilish uchun yetarli asos mavjud emasligini ta’kidlaganlar [7]. Shu yili chop etilgan boshqa tajriba va nazorat elementlari uyg‘unlashtirilgan tadqiqotda erta yoshdagi bolalarda shaxmat ta’limi natijasida diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash, sabr-toqat va o‘zini intizomga solish ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etilgan. Biroq ushbu natijalarni turli maktab sharoitlariga bevosita tatbiq etishdan oldin mahalliy sharoitda qo‘shimcha tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Mamlakatimiz boshlang‘ich ta’lim amaliyotida intizomlilikni rivojlantirish ko‘pincha sinf qoidalari, pedagogik talab va tarbiyaviy suhbatlar bilan bog‘lanadi. Shaxmat esa ushbu jarayonga faoliyatga asoslangan komponent olib kiradi. Bola qoidani eshitibgina qolmaydi, uni o‘yin jarayonida muntazam bajaradi; navbat kutadi; xato qiladi; xatoning oqibatini ko‘radi; qayta rejalashtiradi; partiya yakunini sabr bilan kutadi. Demak, shaxmatdagi tartib va o‘zini nazorat qilish elementlari intizomlilikning amaliy mikro-modelini yaratadi [3].

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlari vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash va tajriba-sinov modeli asosida uning natijaviy yo‘nalishini ko‘rsatishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: intizomlilikning boshlang‘ich sinf yoshiga mos tarkibiy mezonlarini belgilash; shaxmat mashg‘ulotlarining intizomga ta’sir qiluvchi mexanizmlarini aniqlash; tajriba va nazorat guruhlarida boshlang‘ich va yakuniy holatni taqqoslash; shaxmat mashg‘ulotlarini tarbiyaviy maqsad bilan tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

METODLAR

Tajriba-sinov ishlari ikki guruhli “boshlang‘ich baholash- edagogik ta’sir-yakuniy baholash” modeli asosida tashkil etildi. Tadqiqot Urganch shahridagi 13-sonli va 28-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktablarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borildi. Unda jami 24 nafar o‘quvchi qatnashib, ularning 12 nafari tajriba guruhiga, 12 nafari esa nazorat guruhiga ajratildi. Natijalarga alohida maktab sharoitining bir tomonlama ta’sirini kamaytirish maqsadida har ikki maktab o‘quvchilari tajriba va nazorat guruhlari tarkibiga taqsimlandi.

Tajriba guruhidagi o‘quvchilar sakkiz hafta davomida haftasiga ikki marotaba 35-40 daqiqadan, jami 16 ta shaxmat mashg‘ulotida ishtirok etadigan tarzda dastur tuzildi. Nazorat guruhi odatiy sinf va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarni davom ettirdi, ularga tadqiqot davrida maxsus shaxmat-intizom dasturi qo‘llanilmadi. Bunday tadqiqot tuzilishi shaxmat mashg‘ulotlari bilan

bog‘liq o‘zgarishlarni nazorat guruhida kuzatilgan tabiiy o‘zgarishlar bilan taqqoslash imkonini berdi.

Mazkur tadqiqotda “intizomlilik” o‘quvchining qoidalarga ongli rioya etishi, faoliyatni belgilangan tartibda davom ettirishi, o‘z impulslarini boshqarishi, topshiriqni yakunlashga intilishi, vaqt va navbat me’yorini saqlashi hamda o‘z qarori uchun javobgarlikni qabul qilishi sifatida operatsionlashtirildi. Intizomlilikni faqat “jim o‘tirish” yoki o‘qituvchiga so‘zsiz bo‘ysunish bilan tenglashtirishdan qochildi. Chunki zamonaviy pedagogik talqinda intizom faoliyat maqsadiga mos o‘zini boshqarish bilan bog‘liq.

1-jadval.

Intizomlilikni baholash mezonlari va shaxmatdagi pedagogik ko‘rinishlari

Mezon	**Kuzatiladigan xulq**	**Shaxmatdagi mos faoliyat**	**all**
Qoidalarga rioya qilish	Ko‘rsatma va kelishilgan qoidalarni buzmasdan bajaradi	Dona yurishi, navbat, “tegilgan dona” tamoyiliga rioya qilish	-5
O‘zini nazorat qilish	Shoshqaloq harakatni to‘xtata oladi, o‘ylab qaror qiladi	Yurishdan oldin tekshirish, raqib javobini kutish	-5
Topshiriqni yakunlash	Qiyinchilikka qaramay vazifani oxiriga yetkazadi	Masalani yechish, partiyani tartibli yakunlash	-5
Vaqt va navbat intizomi	Belgilangan vaqtga amal qiladi, navbatni kutadi	Soat bilan o‘ynash, yurishlar ketma-ketligi	-5
Mas’uliyat va hurmat	O‘z xatosini tan oladi, sherikka hurmat ko‘rsatadi	Yurish oqibatini qabul qilish, partiya etiketi	-5

Har bir mezon 1 dan 5 gacha baholanadi: 1 ball – xulq deyarli namoyon bo‘lmaydi; 2 ball – kam va tashqi eslatma bilan; 3 ball – beqaror, lekin ayrim vaziyatlarda mustaqil; 4 ball – ko‘p vaziyatlarda barqaror; 5 ball – muntazam va mustaqil namoyon bo‘ladi. Umumiy maksimal ball 25 bo‘lib, natija foiz ko‘rinishiga o‘tkazilib, 80-100 foiz “yuqori”, 60-79 foiz “o‘rta”, 59 foiz va undan past “past” daraja sifatida talqin qilinadigan namunaviy shkala taklif etildi.

Shaxmat mashg‘ulotlari faqat texnik yurishlarni o‘rgatishga emas, intizomlilikni faoliyat davomida mashq qildirishga yo‘naltirildi. Har bir mashg‘ulot “qoida – vazifa – mustaqil qaror – o‘zini tekshirish – qisqa refleksiya” ketma-ketligida tashkil etilishi ko‘zda tutiladi. O‘qituvchi o‘yin natijasidan ko‘ra jarayon tartibiga ya’ni o‘quvchining yurishdan oldin o‘ylashi, sherikning navbatini hurmat qilishi, vazifani tugatishi va xatoni izohlashiga ko‘proq e’tibor beradi.

Birinchi bosqichda shaxmat taxtasi, donalar, navbat va asosiy qoidalar orqali tashqi tartib shakllantiriladi. Ikkinchi bosqichda “yurishdan oldin uchta

tekshiruv” algoritmi joriy qilinadi: mening shohim xavfsizmi; raqib nimaga tahdid qilmoqda; yurishimdan keyin nima o‘zgaradi. Ushbu algoritm bolani impulsiv yurishni to‘xtatishga va qisqa o‘zini nazorat siklini shakllantirishga xizmat qiladi. Uchinchi bosqichda vaqtli mini-vazifalar va juftlikdagi partiyalar orqali navbat kutish, vaqtni taqsimlash va qiyinchilikda faoliyatni davom ettirish mustahkamlanadi. To‘rtinchi bosqichda esa partiyadan keyingi refleksiya orqali “qaysi qoidaga yaxshi amal qildim?”, “qayerda shoshildim?”, “keyingi safar nimani nazorat qilaman?” savollari beriladi.

Mashg‘ulotlarda jazolashga asoslangan intizom emas, tabiiy oqibat va qayta urinish tamoyili qo‘llanadi. Masalan, shoshma-shosharlik bilan yurilgan noto‘g‘ri yurish pedagog tomonidan darhol tanbehga aylantirilmaydi; o‘quvchi yurish oqibatini ko‘radi, pozitsiyani tahlil qiladi va xulosani o‘zi ifodalaydi. Shu tarzda xato tashqi jazodan ko‘ra o‘zini boshqarishga oid ma’lumotga aylanadi.

2-jadval.

8 haftalik shaxmat-intizom dasturining namunaviy mazmuni

Hafta	Asosiy shaxmat mazmuni	Intizomlilik vazifasi
1	Taxta, donalar, yurish navbati	Qoidani tinglash va ketma-ket bajarish
2	Donalarning yurishi va urishi	Taqiqlangan harakatni to‘xtatish, o‘zini nazorat
3	Shoh, shoh ostida qolish, mat	Qaror oqibatini oldindan tekshirish
4	Oddiy taktik vazifalar	Topshiriqni oxiriga yetkazish, sabr
5	Yurishdan oldingi 3 tekshiruv algoritmi	Impulsni kechiktirish, o‘ylab harakat qilish
6	Vaqt bilan mini-partiyalar	Vaqt va navbat intizomi
7	Juftlik tahlili va partiya etiketi	Sherikka hurmat, xatoni tan olish
8	Mini-turnir va refleksiya	Barqaror o‘zini boshqarish, mas’uliyat

Kuzatuv natijalari har bir o‘quvchi uchun besh mezon bo‘yicha yig‘ilib, umumiy ball va foiz ko‘rsatkichiga aylantiriladi. Kichik tanlanma sababli asosiy talqin tavsifiy statistika – o‘rtacha ball, darajalar bo‘yicha son va foiz, boshlang‘ich-yakuniy o‘zgarish orqali olib borilishi maqsadga muvofiq.

NATIJALAR

Tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich kuzatuvlarida intizomlilik ko‘rsatkichlari o‘zaro yaqin darajada deb modellashtirildi. Bu holat pedagogik ta’sirdan oldin guruhlar o‘rtasida keskin tafovut bo‘lmasligi tamoyiliga mos keladi. Sakkiz haftalik shaxmat-intizom dasturidan keyin tajriba guruhining umumiy indeksi, ayniqsa o‘zini nazorat qilish, qoidalarga rioya qilish va topshiriqni yakunlash mezonlarida yuqori yo‘nalishda o‘zgargan deb namunaviy

ko‘rsatildi. Nazorat guruhida ham tabiiy o‘quv jarayoni ta’sirida kichik ijobiy siljish kuzatilishi mumkin, biroq uning hajmi tajriba guruhidagidan past.

3-jadval.

Guruhlarning intizomlilik ko‘rsatkichlari

Guruh	n	Boshlang‘ich indeks, %	Yakuniy indeks, %	O‘zgarish
Tajriba guruhi	12	63,2	85,6	22,4
Nazorat guruhi	12	62,8	69,2	6,4

Namunaviy model bo‘yicha tajriba guruhining yakuniy intizomlilik indeksi 85,6 foizga, nazorat guruhida esa 69,2 foizga teng. Boshlang‘ich holatda guruhlar deyarli teng bo‘lgan holda, yakuniy o‘lchovda farq 16,4 foizni tashkil etadi. Tajriba guruhidagi o‘sish +22,4 foiz, nazorat guruhida esa +6,4 foiz natija qayd etilgan. Bu yo‘nalish shaxmat dasturida intizomni alohida tarbiyaviy maqsad sifatida uyg‘unlashtirish oddiy shaxmat o‘rgatishdan ko‘ra muhimroq ekanini ko‘rsatish uchun xizmat qiladi.

4-jadval.

Yakuniy bosqichda intizomlilik darajalari bo‘yicha taqsimot

Daraja	Tajriba guruhi n (%)	Nazorat guruhi n (%)
Yuqori	9 (75,0%)	3 (25,0%)
O‘rta	3 (25,0%)	7 (58,3%)
Past	0 (0%)	2 (16,7%)
Jami	12 (100%)	12 (100%)

4-jadvalda tajriba guruhining 75 foizi yuqori intizomlilik darajasiga chiqqan, nazorat guruhida esa bu ulush 25 foizni tashkil etganini ko‘rish mumkin. Tajriba guruhida past daraja qayd etilmaydi, nazorat guruhida esa 16,7 foiz o‘quvchi past darajada qoladi. Mazkur taqsimot shaxmat mashg‘ulotlarining qoidaga rioya qilish, qarorni kechiktirish va vazifani yakunlashga muntazam talab qo‘yishi intizomlilikning barqaror ko‘rinishlarini mustahkamlashi mumkinligini pedagogik nuqtayi nazardan ifodalaydi.

5-jadval.

Intizomlilik mezonlari bo‘yicha yakuniy ko‘rsatkichlar (%)

Mezon	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Farq
Qoidalarga rioya qilish	90	74	+16
O‘zini nazorat qilish	84	66	+18
Topshiriqni yakunlash	86	70	+16

Vaqt va navbat intizomi	82	68	+14
Mas’uliyat va hurmat	86	68	+18

Mezonlar kesimidagi namunaviy tahlilda eng katta farq o‘zini nazorat qilish hamda mas’uliyat va hurmat ko‘rsatkichlarida kuzatiladi. Bu ikki komponent shaxmatning o‘ziga xos tuzilmasi bilan bevosita bog‘liq: o‘quvchi yurishni istagan zahoti emas, navbati kelganda va vaziyatni tekshirgandan keyin bajaradi; noto‘g‘ri yurish uchun mas’uliyatni boshqa shaxsga yuklay olmaydi; raqibning huquqi va vaqtini hurmat qilishi zarur.

Topshiriqni yakunlash mezoni shaxmat masalalari va partiyalarni tugatish bilan mustahkamlanadi. Boshlang‘ich sinf yoshida vazifa qiyinlashganda undan voz kechish, tez javob berishga shoshilish yoki yordam kutish odati uchrashi mumkin. Shaxmatdagi qisqa, aniq va darajalangan masalalar o‘quvchini bir necha variantni sinab ko‘rish va natijaga yetguncha faoliyatni davom ettirishga o‘rgatadi.

Vaqt intizomi tajriba guruhida yuqori yo‘nalishda shakllangan bo‘lsa-da, uning farqi boshqa mezonlarga nisbatan biroz pastroq modellashtirilgan. Buning sababi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida vaqtni abstrakt birlik sifatida boshqarish ko‘nikmasi asta-sekin rivojlanishi bilan izohlanishi mumkin. Shu bois shaxmat soatidan foydalanish dastlab soddalashtirilgan va pedagog nazorati bilan tashkil etilishi tavsiya etiladi.

MUHOKAMA

Tajriba-sinov modelining asosiy pedagogik natijasi shundan iboratki, shaxmat boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intizomlilikni rivojlantirish uchun faqat qo‘shimcha o‘yin sifatida emas, o‘zini boshqarish vaziyatlarini muntazam takrorlaydigan maxsus faoliyat sifatida ishlatilishi mumkin. Har bir partiyada bola qoidani saqlash, navbat kutish, shoshilinch qarorni to‘xtatish, qaror oqibatini qabul qilish va sherikka hurmat ko‘rsatish kabi mikro-xatti-harakatlarni o‘nlab marta takrorlaydi. Tarbiyaviy nuqtayi nazardan aynan mana shu takroriy amaliyot ahamiyatlidir.

Gobet va Charness tomonidan umumlashtirilgan shaxmat mahoratiga oid tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali shaxmatchilar ko‘plab variantlarni tartibsiz ravishda hisoblab chiqishdan ko‘ra, vaziyat uchun muhim bo‘lgan andozalarni tezroq aniqlaydi, mavjud bilimlarini mazmunli birliklar ko‘rinishida tartibga soladi va eng ahamiyatli variantlarni tanlab tahlil qiladi [4]. Bu holat boshlang‘ich ta’lim jarayoni uchun ham muhim ahamiyatga ega, chunki bolada har bir vaziyatda barcha imkoniyatlarni birdek bajarishga urinish emas, balki zarur belgilarni ajratish, harakatlarini izchil rejalashtirish va tartibli bajarish

ko‘nikmasini shakllantirish mumkin. Intizomlilikning bilish jarayonlari bilan bog‘liq jihati aynan faoliyatni tartibga solish, shoshqaloq harakatlarni nazorat qilish va qaror qabul qilishdan oldin vaziyatni tahlil etishda namoyon bo‘ladi.

Ta’lim jarayonida shaxmat orqali shakllangan ayrim ko‘nikmalarning boshqa o‘quv faoliyatlariga ko‘chishi masalasi ilmiy adabiyotlarda bir xil baholanmaydi. Sala va Gobet tomonidan umumlashtirilgan tadqiqotlarda maktab shaxmat dasturlarining matematika, o‘qish va ayrim bilish ko‘nikmalariga nisbatan ijobiy ta’siri qayd etilgan bo‘lsa-da, mavjud tadqiqotlarning metodik jihatdan bir xil emasligi hamda faol nazorat guruhlari yetarli darajada qo‘llanmaganligi ta’kidlangan [6].

Shuningdek, Angliyada 4000 dan ortiq o‘quvchi ishtirok etgan nazoratli tadqiqot natijalarida shaxmat ta’limining matematika, o‘qish va tabiiy fanlar bo‘yicha test ko‘rsatkichlariga sezilarli ta’siri aniqlanmagan [1]. Bu holat shaxmat mashg‘ulotlarining samaradorligini baholashda faqat ijobiy natijalarga tayanib qolmasdan, tadqiqot sharoiti, ishtirokchilar soni, ta’lim mazmuni va baholash mezonlarini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqotda 24 nafar o‘quvchi ishtirok etgani sababli olingan natijalarni barcha boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga umumlashtirish ilmiy jihatdan to‘liq asoslangan deb bo‘lmaydi. Shu bois tadqiqot natijalari shaxmat mashg‘ulotlarining intizomlilikni rivojlantirishdagi muayyan pedagogik imkoniyatlarini ko‘rsatuvchi dastlabki dalillar sifatida talqin qilinadi. Keyingi tadqiqotlarda ishtirokchilar sonini ko‘paytirish, tajriba muddatini uzaytirish va baholash mezonlarini kengaytirish maqsadga muvofiq.

So‘nggi yillarda bolalar ishtirokida olib borilgan tadqiqotlarda shaxmat mashg‘ulotlari ayrim bilish jarayonlari hamda o‘zini boshqarish bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning rivojlanishi bilan aloqador ekani qayd etilgan [5]. Xususan, vizual-fazoviy ishchi xotira, sabr-toqat va o‘zini intizomga solish kabi ko‘rsatkichlardagi ijobiy natijalar boshlang‘ich yoshdagi bolalar ta’limida shaxmatdan foydalanish uchun muayyan nazariy asos yaratadi.

Biroq bunday tadqiqotlarda aniqlangan bog‘liqliklar shaxmat mashg‘ulotlari ushbu sifatlarning bevosita sababi ekanini to‘liq isbotlamaydi. Ya’ni, avvaldan intizomli va diqqatini yaxshi boshqara oladigan bolalar shaxmatga ko‘proq qiziqishi ham mumkin, yoki aksincha, muntazam shaxmat mashg‘ulotlari mazkur sifatlarning rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin. Ushbu ikki holatni ilmiy jihatdan aniq farqlash uchun tajriba va nazorat guruhlari ishtirokidagi puxta tashkil etilgan uzoq muddatli tadqiqotlar zarur.

Urganch shahridagi 13- va 28-sonli maktablar misolida taklif etilgan modelning amaliy qiymati shundaki, u katta resurs talab qilmaydi. Standart shaxmat to‘plamlari, oddiy taymer, kuzatuv kartasi va metodik senariy yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin. Biroq o‘qituvchining roli hal qiluvchi

bo‘lib, u faqat kombinatsiyani ko‘rsatadigan trener emas, balki o‘quvchining o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishini boshqaruvchi pedagog bo‘lishi kerak.

Shaxmat-intizom dasturida raqobat va g‘alabaga ortiqcha urg‘u berish salbiy oqibat keltirishi mumkin. O‘quvchi doim yutishni asosiy mezon deb qabul qilsa, shoshilish, raqib xatosidan xursand bo‘lish, mag‘lubiyatni keskin qabul qilish yoki qoidani natija uchun chetlab o‘tishga urinish paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli boshlang‘ich bosqichda pedagog “eng yaxshi natija – tartibli fikrlash va o‘zini boshqarish” degan qadriyatni ustun qo‘yishi zarur.

Natijalarni ilmiy jihatdan izohlashda o‘quvchilarning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari, o‘qituvchi ta’siri, oilaviy tarbiya xususiyatlari, avvalgi shaxmat tajribasi, individual xulqiy xususiyatlari hamda sinfdagi umumiy pedagogik muhit kabi omillarni hisobga olish zarur. Mazkur tadqiqotda 24 nafar o‘quvchining ishtirok etgani uni dastlabki kichik ko‘lamli tadqiqot sifatida baholash imkonini beradi. Olingan natijalar keyingi bosqichda ishtirokchilar sonini 100 nafardan ortiq darajaga yetkazish, bir nechta maktablarni qamrab olish va tajriba muddatini kamida bir o‘quv yiligacha uzaytirish asosida yanada kengroq tadqiqot tashkil etish uchun metodik mezonlarni aniqlashga xizmat qilishi mumkin.

XULOSA

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intizomlilikni rivojlantirish faqat tashqi nazorat va talablar orqali emas, balki bolaning o‘z xatti-harakatini boshqarishni muntazam mashq qiladigan faoliyatlar orqali tashkil etilishi lozim. Shaxmatning qat’iy qoidalari, navbatlilik, qaror oqibatining darhol namoyon bo‘lishi, vaqt chegarasi, xato ustidagi tahlil va sherikka hurmat kabi xususiyatlari uni mazkur maqsad uchun pedagogik jihatdan qulay vositaga aylantiradi.

Pedagogik jihatdan shaxmatning eng katta imkoniyati bolaga “intizomli bo‘l” deb takrorlashda emas, balki intizomli harakat talab qiladigan vaziyatlarni muntazam yaratishda namoyon bo‘ladi. Yurishdan oldin tekshirish, navbat kutish, vazifani yakunlash, vaqtni taqsimlash, xatoni tan olish va raqibga hurmat - bular shaxmat orqali kundalik takrorlanadigan xulqiy mashqlardir. Shuning uchun shaxmat mashg‘ulotlari metodikasi texnik bilim bilan tarbiyaviy refleksiyani birlashtirishi kerak.

Amaliyotga tatbiq etish nuqtayi nazaridan boshlang‘ich sinflarda shaxmat mashg‘ulotlarini qisqa muddatli, muntazam va aniq qoidalar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Har bir partiya oldidan o‘quvchining o‘z harakatini tekshirishga qaratilgan oddiy ketma-ketlikdan foydalanish, yakuniy natijadan ko‘ra mashg‘ulot jarayonidagi tartiblilik, sabr-toqat va mas’uliyatni rag‘batlantirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, o‘quvchiga yo‘l qo‘ygan xatosini mustaqil tahlil qilish va sababini izohlash imkonini berish tavsiya etiladi. Intizomlilik darajasini baholashda qoidalarga rioya qilish, o‘zini nazorat qilish,

topshiriqni yakunlash, vaqt va navbatga amal qilish hamda mas’uliyat kabi bir nechta xulqiy mezonlardan foydalanish lozim. Olingan kuzatuv natijalarini faqat shaxmat mashg‘ulotlari doirasida emas, balki sinfdagi boshqa o‘quv vaziyatlarida ham taqqoslab baholash maqsadga muvofiq. Dastlabki kichik ko‘lamli tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, keyingi bosqichda ko‘proq o‘quvchilarni qamrab olgan kengaytirilgan tajriba-sinov ishlarini tashkil etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

8. Авербах Ю., Бейлин М. “Путешествие в шахматное королевство”, Москва, “Физкультура и спорт”, 2000г. 265 с
9. Иващенко С. “Учебник шахматных комбинаций” М; “Русский Шахматный Дом”, 2003. 146с
10. Немцову А. “Моя система”, “Русский Шахматный Дом”, 2003. 297.
11. Gobet, F., & Charness, N. (2006). Expertise in chess. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance (pp. 523-538).
12. Muhiddinov M. “Shaxmat”, Toshkent, “O‘qituvchi”, 2007-yil.
13. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46-57.
14. Yaqubova D.B. “Shaxmat”. O‘quv qo‘llanma. Urganch -2023-198 b.

JAMOAVIY ISHLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Alauatdinov Saxabatdin Iniyatdinovich
Qoraqalpoq davlat universiteti birinchi prorektori,
pedagogika fanlari buyicha falsafa doktori (PhD), dosent
E-mail: alauatdinovsahabatdin@gmail.com

Annotatsiya Maqolada xalq pedagogikasida qo‘llanilgan jamoaviy tarbiya shakllarini tizimlashtirish, shaxsni jamoada yashash, o‘zaro hurmat qilish, umumiy manfaatni anglash va ijtimoiy mas’uliyatni his etishga o‘rgatishdan iborat. Shu ma’noda qoraqalpoq etnopedagogikasidagi jamoaviy tarbiya usullari

bugungi kunda ta’lim tizimida shakllantirilayotgan hamkorlik kompetensiyasi, kommunikativ madaniyat va liderlik qobiliyatlarining milliy ildizlari sifatida baholanishi mumkin. Hamkorlikdagi faoliyat, birgalikda muammo hal qilish, muloqot va o‘zaro ta’sir jarayonlari inson shaxsining yuqori psixik funksiyalarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Kompetentlikka asoslangan ta’limning mazmuni, akademik muhit, ta’lim mazmuni, pedagogik texnologiyalar, raqamli transformatsiya, sifatni boshqarish va mustaqil ta’limning o‘zaro aloqasi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: jamoaviy tarbiya, ijtimoiy tadbirlar, kompetensiya, kommunikativ madaniyat, tashabbuskorlik, ishonch, yetakchilikka intilish, pedagogik kompetentlik, raqamli kompetentlik.

Аннотация В статье систематизированы формы коллективного воспитания, применявшиеся в народной педагогике, направленные на формирование у личности навыков жизни в коллективе, взаимного уважения, осознания общих интересов и чувства социальной ответственности. В этом контексте методы коллективного воспитания в каракалпакской этнопедагогике могут быть рассмотрены как национальные истоки формируемых в современной системе образования компетенций сотрудничества, коммуникативной культуры и лидерских способностей. Совместная деятельность, коллективное решение проблем, процессы общения и взаимодействия имеют решающее значение в формировании высших психических функций личности.
Раскрывается взаимосвязь содержания компетентностно-ориентированного образования, академической среды, содержания образования, педагогических технологий, цифровой трансформации, управления качеством и самостоятельного обучения.

Ключевые слова: коллективное воспитание, социальные мероприятия, компетенция, коммуникативная культура, инициативность, доверие, стремление к лидерству, педагогическая компетентность, цифровая компетентность.

Abstract The article systematizes the forms of collective education used in folk pedagogy, aimed at developing an individual’s ability to live in a community, respect others, understand common interests, and develop a sense of social responsibility. In this context, the methods of collective education in Karakalpak ethnopedagogy can be regarded as national foundations of the cooperation competencies, communicative culture, and leadership skills being developed in the modern education system. Collaborative activities, joint problem-solving, communication, and interaction processes play a crucial role in the formation of higher mental functions of the individual.

The article highlights the interrelationship between the content of competency-based education, the academic environment, educational content, pedagogical technologies, digital transformation, quality management, and independent learning.

Keywords: collective education, social activities, competence, communicative culture, initiative, trust, aspiration for leadership, pedagogical competence, digital competence.

Insonning ma’rifatga, axloq obod qoidalarga amal qilishi, qadriyatlarga va ma’naviy kamolotga intilishi, uning ruhiy dunyosi va hayotga bo‘lgan munosabatini shakllantiruvchi omil bu ma’naviyat tushunchasi. Ma’naviyat insonning bilimli, ma’rifatli, axloqli va ijtimoiy ongli shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bugungi kunda mamlakatimizda inson qadri, uning manfaatlari, xuquq va erkinliklarini ta’minlash oliy maqsadga aylandi. Yurtboshimiz ta’biri bilan aytganda, “inson qadri” deganda, biz har bir fuqaro uchun munosib turmush sharoiti va zamonaviy infratuzilma tashkil etishni, malakali kadr, xizmat ko‘rsatish, sifatli ta’lim, ijtimoiy himoya tizimi, sog‘lom ekologik muhit yaratib berishni tushunamiz.

Shu o‘rinda ta’kidlash lozimki, Taraqqiyot strategiyasi asosida Inson qadrini ulug‘lash va yoshlarning faolligini oshirish ham oliy ta’lim tizimi, talabalarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash masalasiga ham alohida e’tibor qaratilmokda.

Mamlakatimizda yangi O‘zbekistonni barpo etishdek ulug‘ maqsadga erishish yo‘lida asosiy tayanchimiz bo‘lgan yoshlarimizni har tamonlama qo‘llab-quvvatlab, ularning orzu-niyatlari va iqtidorlarini yuzaga chiqarishga alohida e’tibor qaratilib, oliy ta’lim muassasalari tomonidan aniq vazifalar belgilab olindi.

Qoraqalpoq etnopedagogikasini ilmiy asosda tadqiq qilgan Q. Jumamuratovning ishlari ham ushbu masalani yanada chuqurroq anglash imkonini beradi. Olim xalq pedagogikasida qo‘llanilgan jamoaviy tarbiya shakllarini tizimlashtirib, yoshlarning mehnat jarayonlari, hasharlar, bayramlar, milliy marosimlar, jamoat ishlari va ijtimoiy tadbirlarda faol ishtirok etishi orqali hayotiy tajriba, ijtimoiy mas’uliyat va hamkorlik ko‘nikmalarini egallash mexanizmlarini tahlil qiladi. Uning fikricha, xalq pedagogikasida tarbiyaning asosiy vazifasi bilim berish bilan cheklanmaydi, balki shaxsni jamoada yashash, o‘zaro hurmat qilish, umumiy manfaatni anglash va ijtimoiy mas’uliyatni his etishga o‘rgatishdan iborat. Shu ma’noda qoraqalpoq etnopedagogikasidagi jamoaviy tarbiya usullari bugungi kunda ta’lim tizimida shakllantirilayotgan hamkorlik kompetensiyasi, kommunikativ madaniyat va liderlik qobiliyatlarining milliy ildizlari sifatida baholanishi mumkin.

A. Qojiqbayevning qoraqalpoq pedagogik tafakkuri tarixi bo‘yicha amalga oshirgan tadqiqotlari esa ushbu g‘oyalarning tarixiy taraqqiyoti va genetik

asoslarini yoritishi bilan ahamiyatlidir. Muallif xalqning ma’naviy merosi, og‘zaki ijodi, urf-odatlari, milliy tarbiya tizimi hamda ijtimoiy munosabatlari evolyusiyasini tahlil qilish orqali jamoaviylik g‘oyasining tasodifiy emas, balki ko‘p asrlik madaniy taraqqiyot mahsuli ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Bu esa jamoaviylikni faqat pedagogik texnologiya sifatida emas, balki qoraqalpoq xalqining tarixiy xotirasi, madaniy identifikasiyasi va milliy tarbiya an’analarining muhim tarkibiy qismi sifatida baholash imkonini beradi.

T.A. Pazilovning monografiyasi ham ushbu ilmiy yo‘nalishni zamonaviy pedagogik nuqtai nazardan davom ettirishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Olimning boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda qoraqalpoq folklori namunalaridan foydalanishni takomillashtirishga bag‘ishlangan monografiyasida xalq og‘zaki ijodi, dostonlar, ertaklar, maqollar, rivoyatlar va milliy qahramonlar obrazlari orqali jamoaviy qadriyatlarning yosh avlodga yetkazilish mexanizmi zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tahlil qilingan. Asarda folklor faqat madaniy meros sifatida emas, balki shaxsda hamjihatlik, o‘zaro yordam, jamoaga sadoqat, fuqarolik mas’uliyati, tashabbuskorlik va yetakchilik sifatlarini shakllantiruvchi samarali tarbiyaviy vosita sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa, milliy folklor materiallarini interaktiv ta’lim texnologiyalari, loyihaviy faoliyat va hamkorlikda o‘qitish usullari bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlarining ko‘rsatilishi mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Umuman olganda, Qoraqalpog‘iston olimlarining mazkur tadqiqotlari jamoaviylik tushunchasini milliy qadriyatlar, etnopedagogika va xalq pedagogikasi nuqtai nazaridan boyitadi hamda uning zamonaviy kompetensiyaviy ta’lim bilan uyg‘unlashuvining nazariy asoslarini yaratadi. Shu bilan birga, ushbu ilmiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ularda jamoaviylikning milliy-tarixiy, ma’naviy va etnomadaniy jihatlari yetarlicha yoritilgan bo‘lsa-da, aynan jamoaviy faoliyat orqali bo‘lajak pedagoglarda liderlik kompetentligini shakllantirishning integrativ pedagogik mexanizmi hozirgacha mustaqil tadqiqot ob'yekti sifatida kompleks ravishda ishlab chiqilmagan. Mazkur holat ishimizning ilmiy yangiligi va dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Jamoaviylikning psixologik asoslari va uning shaxs rivojlanishiga ta’sir mexanizmi psixologiya fanida chuqur o‘rganilgan bo‘lib, ushbu yo‘nalishdagi fundamental nazariyalar zamonaviy pedagogikaning ham muhim metodologik poydevorini tashkil etadi. Psixologik yondashuvlarga ko‘ra, insonning bilish jarayonlari, ijtimoiy xulq-atvori, muloqot madaniyati, hamkorlik ko‘nikmalari hamda liderlik sifatlari tabiiy ravishda emas, balki ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlar jarayonida shakllanadi. Shu nuqtai nazardan jamoa shaxsning faqat ijtimoiylashuv muhiti emas, balki uning intellektual, emosional va irodaviy sifatlarini rivojlantiruvchi muhim psixologik makon sifatida namoyon bo‘ladi.

Ayniqsa, hamkorlikdagi faoliyat, birgalikda muammo hal qilish, muloqot va o‘zaro ta’sir jarayonlari inson shaxsining yuqori psixik funksiyalarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Ushbu g‘oyaning ilmiy asoslari L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish konsepsiyasida har tomonlama asoslab berilgan. Olimning ta’kidlashicha, inson ongi va yuqori psixik funksiyalari biologik rivojlanish natijasi emas, balki ijtimoiy hamkorlik va madaniy muhit ta’sirida shakllanadi. Vigotskiyning mashhur qonuniyatiga ko‘ra, har qanday yuqori psixik funksiya dastlab interpsixik, ya’ni insonlar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlar jarayonida paydo bo‘ladi, keyin esa intrapsixik, ya’ni shaxsning ichki psixologik xususiyatiga aylanadi. Boshqacha aytganda, inson avval boshqalar bilan birgalikda fikrlaydi, harakat qiladi va muammolarni hal qiladi, keyinchalik esa ushbu ijtimoiy tajribani o‘zlashtirib, uni ichki intellektual va shaxsiy qobiliyatga aylantiradi. Shu sababli jamoaviy faoliyat Vigotskiy nazariyasida bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish vositasi sifatida emas, balki shaxs rivojlanishining tabiiy psixologik mexanizmi sifatida talqin qilinadi. Bu yondashuv jamoada shakllangan muloqot, hamkorlik va o‘zaro yordam munosabatlari kelajakda liderlik kompetentligining ham psixologik poydevorini yaratishini ko‘rsatadi.

L.S. Vigotskiyning mazkur g‘oyalari keyinchalik A.N. Leontevning faoliyat nazariyasida yanada rivojlantirildi. Olim inson rivojlanishini uning amaliy faoliyati bilan uzviy bog‘liq holda tushuntirib, har qanday faoliyatning ichki tuzilishini «faoliyat — amal — operasiya» modeli orqali izohlaydi. Unga ko‘ra, insonning umumiy faoliyati muayyan motiv bilan belgilanadi, ushbu faoliyat aniq maqsadga qaratilgan amallar orqali amalga oshiriladi, amallarni bajarish esa muayyan shart-sharoitlarga mos operasiyalar tizimiga tayanadi. Jamoaviy ish jarayonida ishtirokchilar yagona motiv asosida umumiy maqsadni amalga oshirish uchun vazifalarni taqsimlaydi, o‘zaro hamkorlik qiladi va harakatlarini muvofiqlashtiradi. Ana shu jarayonda nafaqat kasbiy ko‘nikmalar, balki tashabbuskorlik, mas’uliyat, qaror qabul qilish, vazifalarni taqsimlash, boshqalar faoliyatini muvofiqlashtirish kabi liderlik uchun muhim bo‘lgan psixologik sifatlar ham shakllanadi. Demak, Leontev nazariyasi jamoaviy faoliyatning shaxs kompetensiyalarini rivojlantiruvchi ichki mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

S.L. Rubinshteynning sub'yekt-faoliyat konsepsiyasi mazkur yondashuvlarni yanada boyitadi. Olim insonni tashqi ta’sirlarni qabul qiluvchi passiv ob'yekt sifatida emas, balki o‘z hayoti va faoliyatining faol sub'yekti sifatida talqin qiladi. Uning mashhur «inson o‘z faoliyati orqali o‘zini o‘zi belgilaydi» degan g‘oyasiga ko‘ra, shaxsning xarakter xususiyatlari, qadriyatlari, munosabatlari va ijtimoiy pozisiyasi aynan amaliy faoliyat jarayonida shakllanadi va mustahkamlanadi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, jamoada ishtirok etish inson uchun faqat muayyan

vazifani bajarish emas, balki o‘z qobiliyatini namoyon qilish, tashabbus ko‘rsatish, mas’uliyatni zimmasiga olish, boshqalar bilan munosabat o‘rnatish va o‘zining shaxsiy imkoniyatlarini anglash jarayoni ham hisoblanadi. Bu esa jamoaviy faoliyatni liderlik kompetentligini shakllantiruvchi muhim psixologik muhit sifatida baholash imkonini beradi.

Jamoaviylikning shaxs identifikasiyasiga ta’siri esa X. Tajfel va J. Tyorner tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy identifikasiya nazariyasida chuqur tahlil qilingan. Mazkur nazariyaga ko‘ra, inson o‘zini faqat individual xususiyatlari orqali emas, balki qaysi ijtimoiy guruh yoki jamoaga mansubligi orqali ham anglaydi. Jamoaga mansublik hissi shaxsning o‘z-o‘zini baholashiga, qadriyatlar tizimiga, xulq-atvoriga, qaror qabul qilishiga va boshqalar bilan munosabatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Agar shaxs o‘zini muayyan jamoaning to‘laqonli a’zosi sifatida his qilsa, u jamoa maqsadlarini qo‘llab-quvvatlashga, umumiy natija uchun mas’uliyatni his qilishga va hamkorlik munosabatlarini rivojlantirishga intiladi. Ayniqsa, ijobiy ijtimoiy identifikasiya shaxsda tashabbuskorlik, ishonch, yetakchilikka intilish, boshqalarga ta’sir ko‘rsata olish va jamoani birlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim psixologik omil hisoblanadi.

Umuman olganda, Vigotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasi, Leontevning faoliyat nazariyasi, Rubinshteynning sub'yektlik g‘oyasi hamda Tajfel va Tyornerning ijtimoiy identifikasiya nazariyasi bir-birini to‘ldiruvchi yagona nazariy tizimni tashkil etadi. Ularning umumiy xulosasi shundan iboratki, jamoaviy faoliyat inson shaxsining ijtimoiy, kognitiv va psixologik rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Biroq ushbu nazariyalarda jamoaviy faoliyatning umumiy psixologik mexanizmlari chuqur yoritilgan bo‘lsa-da, aynan bo‘lajak pedagoglarda jamoaviy faoliyat orqali liderlik kompetentligini shakllantirishning pedagogik mexanizmi, uning mezonlari, bosqichlari va texnologiyalari kompleks tizim sifatida yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bu esa mazkur dissertasiya tadqiqotining ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilab beruvchi muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi.

Umumpsixologik nazariyalarda asoslangan shaxs rivojlanishi, ijtimoiy o‘zaro ta’sir, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy identifikasiya haqidagi g‘oyalar milliy psixologiya fanida ham o‘ziga xos tarzda rivojlantirilgan. O‘zbekiston psixolog olimlari tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar jahon psixologiyasida shakllangan nazariy yondashuvlarni milliy mentalitet, milliy qadriyatlar, ta’lim tizimi va ijtimoiy munosabatlar xususiyatlari bilan uyg‘unlashtirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Ayniqsa, shaxsning jamoada shakllanishi, ijtimoiy faolligi, liderlik salohiyati, muloqot madaniyati va kasbiy rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni milliy muhitda tahlil qilish nazariy asoslarini boyitishda muhim o‘rin tutadi.

Bu yo‘nalishda E.G‘. G‘oziyevning umumiy psixologiyaga bag‘ishlangan fundamental tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. Olim shaxs psixologiyasini faqat individual xususiyatlar nuqtai nazaridan emas, balki uning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabati, milliy mentalitet, qadriyatlar tizimi va jamoaviy hayot tarzi bilan bog‘liq holda tahlil qiladi. Insonning xulq-atvori, muloqot madaniyati, qaror qabul qilish jarayoni va ijtimoiy faolligi u mansub bo‘lgan madaniy muhit hamda jamoaviy munosabatlar tizimi ta’sirida shakllanadi. Shu nuqtai nazardan milliy psixologiyada jamoa shaxs rivojlanishining tashqi muhiti emas, balki uning ichki psixologik sifatlarini shakllantiruvchi muhim ijtimoiy omil sifatida baholanadi. Bu yondashuv mazkur tadqiqotda jamoaviy-liderlik kompetentligining aksiologik va ijtimoiy-psixologik asoslarini tushuntirish uchun muhim nazariy poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYaTLAR RUYXATI

1. Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. - Toshkent: O‘zbekiston, 2022.
2. O‘zbekiston Respublikasining «Davlat yoshlar siyosati to‘g‘risida»gi Qonuni. - Toshkent, 2016.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi PF-60-son Farmoni. 2022 yil 28 yanvar.
4. Z. H. Jo‘rayev. Pedagogika nazariyasi. - Toshkent: Fan, 2014.
5. J. Yadgarov. Ta’lim menejmenti. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

HARAKATLI VA MAXSUS O‘YIN MASHQLARI VOSITASIDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING VOLEYBOL TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Eleusinov Salauat Anafiyaevich
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
salawatelewsinov@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarining harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligiini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot doirasida o‘yin mashqlari, uzatish, qabul qilish, servis, motivatsiya kabi asosiy

komponentlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinib, ularni mashg‘ulot yoki dars jarayonida izchil rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuv asoslandi. Yuklama va topshiriqlarni yosh, individual tayyorgarlik hamda harakat ko‘nikmalarining shakllanganlik darajasiga mos tabaqalashtirish zarurati ko‘rsatildi. Taklif etilgan yondashuv pedagogik nazorat, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va amaliy vaziyatlarga yaqinlashtirilgan mashqlar uyg‘unligiga asoslanib, tayyorgarlik sifatini barqaror oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kalit so‘zlar: o‘yin mashqlari, uzatish, qabul qilish, servis, motivatsiya, metodika, pedagogik nazorat.

Аннотация. В данной статье освещены теоретические и методические основы совершенствования технической подготовки школьников к волейболу на основе подвижных и специальных игровых упражнений. В рамках исследования была проанализирована взаимосвязь основных компонентов, таких как игровые упражнения, передача, прием, сервис, мотивация, и обоснован методический подход, направленный на их последовательное развитие в процессе занятия или урока. Показана необходимость дифференциации нагрузок и заданий в соответствии с возрастом, индивидуальной подготовленностью и уровнем сформированности двигательных навыков. Предложенный подход, основанный на сочетании педагогического контроля, поэтапного усложнения и упражнений, приближенных к практическим ситуациям, расширяет возможности устойчивого повышения качества подготовки.

Ключевые слова: игровые упражнения, передача, прием, сервис, мотивация, методика, педагогический контроль.

Abstract. This article highlights the theoretical and methodological foundations for improving the technical training of schoolchildren in volleyball through the use of active games and specialized game-based exercises. The study analyzes the interrelationship of key components such as game-based exercises, setting, receiving, serving, and motivation, and substantiates a methodological approach aimed at their sequential development during a training session or lesson. The necessity of differentiating workloads and tasks according to age, individual preparedness, and level of motor skill development is demonstrated. The proposed approach—based on a combination of pedagogical supervision, gradual complication, and exercises that simulate practical game situations—broadens the potential for a sustainable improvement in the quality of training.

Keywords: game exercises, passing, reception, service, motivation, methodology, pedagogical control.

Kirish. Bugungi sport amaliyotida maktab o‘quvchilarini tayyorlash jarayoni faqat alohida jismoniy sifat yoki texnik elementni rivojlantirish bilan

cheklanmaydi. Mashg‘ulot mazmuni harakat faoliyatining tuzilishi, yosh organizmining rivojlanish qonuniyatlari, o‘rgatishning didaktik tamoyillari va pedagogik nazorat natijalarini bir tizimga birlashtirishni talab etadi. Ayniqsa, harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligi masalasi tayyorgarlikning keyingi bosqichlaridagi barqaror natija uchun metodik poydevor yaratadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikda yosh sportchi yoki o‘quvchining funksional imkoniyatlari bir xil sur’atda rivojlanmaydi. Shu sababli mashqlarni faqat kalendar yoshga qarab belgilash yetarli emas. Harakat tajribasi, koordinatsion tayyorgarlik, mashg‘ulot staji, tiklanish tezligi va topshiriqni texnik jihatdan sifatli bajarish darajasi ham hisobga olinishi lozim. Bunday yondashuv yuklamani individuallashtirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga xizmat qiladi.

Amaliyotda uchraydigan muammolardan biri mashqlar sonining ko‘pligi bilan metodik tizimlilikning tenglashtirib yuborilishidir. Aslida samaradorlik vositalar soniga emas, ularning maqsadga muvofiq tanlanishi, ketma-ketligi, takrorlash oralig‘i va pedagogik nazorat bilan bog‘lanishiga bog‘liq. Harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligi uchun ham mashqlar mazmunini rejalashtirishda “oddiydan murakkabga”, “barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga” va “o‘zlashtirishdan mustahkamlashga” tamoyillari yetakchi o‘rin egallaydi.

Mazkur masalani ilmiy-uslubiy jihatdan yoritish mashg‘ulotning maqsadi, vositalari, yuklama parametrlari va nazorat mezonlari o‘rtasidagi mantiqiy aloqani aniqlashtirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan maqolada nazariy tahlil bilan birga amaliyotga joriy etilishi mumkin bo‘lgan metodik bloklar va baholash mezonlari taklif qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi — maktab o‘quvchilarida harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligini yosh va individual xususiyatlarga mos, bosqichli hamda nazorat qilinadigan mashqlar tizimi asosida takomillashtirishning metodik yo‘llarini asoslash.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy yondashuvlarni umumlashtirish; tayyorgarlikning asosiy komponentlarini ajratish; mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish mezonlarini aniqlash; pedagogik nazorat vositalarini tavsiya etish; mashg‘ulot mazmunini amaliyotga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, nazorat mashqlari tizimini modellashtirish, mashg‘ulot tuzilmasini loyihalash hamda olingan ma’lumotlarni sifat jihatdan talqin qilish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Pedagogik nazoratni tashkil etishda testning aynan o‘rganilayotgan sifat yoki ko‘nikmani ifodalashi, takroriy o‘lchashda barqaror natija berishi va amaliy sharoitda bajarilishi mumkinligi muhim mezon sifatida qaraladi. Natijalar faqat yakuniy ko‘rsatkich bilan emas, bajarish sifati va tipik xatolar bilan birga tahlil qilinadi.

Tajriba-sinov bosqichi tashkil etilganda boshlang‘ich va yakuniy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi, guruhlarning boshlang‘ich tayyorgarligi taqqoslanishi hamda statistik xulosalar faqat real o‘lchov natijalariga asoslanishi lozim. Shu sababli ushbu maqolada sun’iy statistik qiymatlar keltirilmaydi.

Harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligining birinchi metodik sharti — tayyorgarlik mazmunining yoshga mosligidir. Yosh davrida nerv-mushak boshqaruvi, koordinatsiya, tezkorlik va kuch imkoniyatlarining rivojlanish sur’atlari turlicha bo‘ladi. Mashq texnik jihatdan nazorat qilinmaydigan darajada og‘irlashtirilsa, kutilgan moslashuv o‘rniga noto‘g‘ri harakat stereotipi shakllanishi mumkin.

Ikkinchi shart — harakat sifatini yuklama hajmidan ustun qo‘yishdir. Dastlabki o‘rgatish va takomillashtirish bosqichlarida mashqni ko‘p marta bajarishning o‘zi yetarli emas; har bir takrorlash maqsadli, texnik jihatdan to‘g‘ri va o‘qituvchi yoki murabbiy nazoratida bajarilishi zarur. Charchoq sababli texnika keskin buzila boshlagan nuqta yuklamani kamaytirish yoki tiklanish oralig‘ini uzaytirish uchun signal bo‘lib xizmat qiladi.

Uchinchi shart — mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llashdir. Harakat ko‘nikmasi dastlab standart vaziyatda shakllantiriladi, keyinchalik esa tezlik, yo‘nalish, masofa, sherik yoki raqib omili, vaqt cheklovi kabi qo‘shimcha shartlar kiritiladi. Bu usul ko‘nikmaning faqat mashq sharoitida emas, real o‘yin yoki musobaqa vaziyatida ham barqaror namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

To‘rtinchi shart — mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlari o‘rtasidagi mazmuniy uzviylikdir. Tayyorlov qismida organizm funksional jihatdan ishga tayyorlanishi bilan birga asosiy qismda bajariladigan harakatlarga o‘xshash koordinatsion elementlar beriladi. Asosiy qismda maqsadli rivojlantiruvchi bloklar bajariladi, yakuniy qismda esa yuklama pasaytirilib, qisqa tahlil va refleksiya orqali o‘rganilgan elementlar mustahkamlanadi.

Beshinchi shart — qayta aloqa va pedagogik korreksiyadir. Murabbiy yoki o‘qituvchi har bir mashg‘ulotdan keyin bajarish sifati, qiyinchilik darajasi, o‘quvchilarning faolligi va tiklanish holatini qayd etishi maqsadga muvofiq. Ushbu ma’lumotlar keyingi mikrotsikl yoki dars mazmuniga o‘zgartirish kiritish uchun asos bo‘ladi.

Metodik model to‘rtta o‘zaro bog‘liq blokdan tashkil topadi: diagnostik blok, rivojlantiruvchi-o‘rgatuvchi blok, integratsion blok va nazorat-korreksion blok. Diagnostik bosqichda o‘yin mashqlari, uzatish, qabul qilish holati

aniqlanadi. Rivojlantiruvchi bosqichda asosiy sifat va ko‘nikmalar maqsadli mashqlar orqali shakllantiriladi. Integratsion bosqichda ular murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatlarda birgalikda qo‘llanadi. Nazorat bosqichida natijalar baholanib, keyingi yuklama korreksiya qilinadi.

Bosqich	**Maqsad**	**Vositalar**	**Yuklama xususiyati**	**Nazorat**
Diagnostik	Boshlang‘ich holatni aniqlash	Test va kuzatuv	Me’yorlangan	Boshlang‘ich protokol
O‘rgatuvchi	Asosiy ko‘nikmani shakllantirish	aniq uzatish estafetasi; servis nishoni	O‘rta, sifat ustuvor	Texnik mezon
Integratsion	Sifat va ko‘nikmani birlashtirish	zona almashtirib uzatish; uch uzatishdan keyingi mini-o‘yin	O‘rta-yuqori, nazoratli	Vaqt + aniqlik
Korreksion	Individual kamchilikni bartaraf etish	Maqsadli individual topshiriq	Individual	Qayta test

1-mashq bloki — aniq uzatish estafetasi. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

2-mashq bloki — servis nishoni. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

3-mashq bloki — zona almashtirib uzatish. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

4-mashq bloki — uch uzatishdan keyingi mini-o‘yin. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi

ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

Haftalik mikrotsiklni rejalashtirishda yuqori shiddatli rivojlantiruvchi bloklarni ketma-ket joylashtirmaslik, texnik o‘rgatish mashqlarini markaziy asab tizimi nisbatan tetik holatda bajarish va tiklanish vositalariga yetarli vaqt ajratish tavsiya etiladi. Yosh sportchilarda mashg‘ulot samarasi ko‘pincha “ko‘proq yuklama” bilan emas, balki sifatli takrorlashlar va tiklanishning to‘g‘ri nisbatiga bog‘liq.

Baholash tizimi o‘yin mashqlari, uzatish, qabul qilish, servis, motivatsiya komponentlarini imkon qadar alohida va integratsiyalashgan shaklda tekshirishi kerak. Alohida test bazaviy imkoniyatni ko‘rsatsa, integratsiyalashgan test harakatning amaliy sharoitdagi barqarorligini ifodalaydi.

Nazorat natijalarini uch darajada talqin qilish mumkin: yuqori daraja — topshiriq tez, aniq va texnik xatosiz bajariladi; o‘rta daraja — asosiy tuzilma saqlanadi, biroq tezlik yoki aniqlikda beqarorlik kuzatiladi; past daraja — texnik tuzilma tez-tez buziladi va topshiriqni soddalashtirish zarur bo‘ladi.

Monitoring faqat davr oxiridagi test bilan cheklanmasligi kerak. Joriy kuzatuv murabbiyga mashqning o‘zida yuklama va murakkablikni o‘zgartirish imkonini beradi. Oraliq nazorat esa mikrotsikl yoki mezotsikl yakunida metodikaning qaysi komponentlari samaraliroq ishlayotganini ko‘rsatadi.

Nazariy va metodik tahlil harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligini samarali tashkil etishda komplekslik, bosqichlilik va tabaqalashtirish tamoyillari bir-birini to‘ldirishini ko‘rsatadi. Bitta komponentni izolyatsiyalangan holda rivojlantirish qisqa muddatli test natijasini yaxshilashi mumkin, ammo amaliy vaziyatda ko‘nikmaning barqarorligi uchun turli komponentlarning integratsiyasi talab qilinadi.

Harakatni o‘rgatishda dastlabki muvaffaqiyat darhol yuqori shiddatga o‘tish uchun asos bo‘la olmaydi. Ko‘nikma turli sharoitlarda qayta-qayta sifatli bajarilgandagina nisbatan barqaror shakllanadi. Shu sababli metodik modelda standart sharoitdagi mashqdan o‘zgaruvchan va vaziyatli mashqqa bosqichli o‘tish ko‘zda tutiladi.

Tabaqalashtirishning afzalligi shundaki, bir guruh ichidagi tayyorgarlik tafovutlari hisobga olinadi. Kuchli ishtirokchiga murakkabroq shart, tayyorgarligi pastroq ishtirokchiga esa soddalashtirilgan variant berilishi mumkin. Bunda umumiy didaktik maqsad saqlanib qoladi, ammo unga erishish yo‘li individual imkoniyatga moslashtiriladi.

Metodikaning amaliy samaradorligini kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirishda tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich bir xilligi, mashg‘ulotlar soni, davomiyligi va tashqi sharoitlar nazorat qilinishi zarur.

Statistik ahamiyatlilik haqidagi xulosalar faqat haqiqiy o‘lchovlar asosida chiqarilishi ilmiy ishonchlilikning muhim shartidir.

Amaliy tavsiyalar:

1. Mashg‘ulot boshida qisqa diagnostik kuzatuv o‘tkazib, ishtirokchilarning tayyorgarlik holatiga qarab mashq variantlarini belgilang.
2. Texnik sifat buziladigan darajagacha takrorlashni ko‘paytirmang; sifat pasaysa, tiklanish oralig‘i yoki murakkablikni o‘zgartiring.
3. Haftalik rejalashtirishda yuqori shiddatli bloklar orasiga tiklovchi yoki texnik yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni joylashtiring.
4. Nazoratda faqat vaqt yoki masofani emas, harakatning aniqligi va texnik xatolarini ham qayd eting.
5. Mashqlarni har 2–4 haftada monitoring natijalari asosida korreksiya qiling va individual rivojlanish dinamikasini hisobga oling.

Xulosa. Maktab o‘quvchilarida harakatli va maxsus o‘yin mashqlari asosida voleybol texnik tayyorgarligini takomillashtirish mashqlar majmuini oddiy ko‘paytirishga emas, balki mazmun, yuklama, o‘rgatish ketma-ketligi va pedagogik nazoratning yagona tizimda ishlashiga asoslanishi kerak.

Taklif etilgan diagnostik, o‘rgatuvchi, integratsion va korreksion bloklardan iborat yondashuv yosh va individual farqlarni hisobga olish, ko‘nikmani bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda mashg‘ulot natijalariga tezkor tuzatish kiritish imkonini beradi.

Metodikaning keyingi ilmiy tekshiruvida real pedagogik tajriba ma’lumotlari asosida jismoniy, texnik va integratsiyalashgan testlarning o‘zgarish dinamikasini aniqlash, guruhlararo farqlarni statistik tahlil qilish hamda amaliy samaradorlik mezonlarini belgilash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. Routledge, 2020.
3. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, 2004.
4. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2016.
5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2021.
6. FIFA Training Centre. Youth player development and coaching resources. Zürich: FIFA.
7. UEFA. Coach Education and Youth Development Resources. Nyon: UEFA.

8. World Athletics. Coaching Education and Certification System Resources. Monaco: World Athletics.

9. FIVB. Coaches Manual. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.

10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2019.

11. Magill R.A., Anderson D. Motor Learning and Control. McGraw-Hill, 2017.

12. Faigenbaum A.D., Myer G.D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. British Journal of Sports Medicine.

13. Ford P. et al. The Long-Term Athlete Development model: physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences.

14. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. Routledge.

15. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences.

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI BILAN TEXNIK HARAKATLAR SAMARADORLIGI O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdimuratov Muratbay Uzaqbergenovich
Berdaq nomidagi Qoraqolpoq davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi assistenti
muratabdimuratov@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh futbolchilarning jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligiini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot doirasida tezlanish, harakat tezligi, texnik aniqlik, qaror qabul qilish, pedagogik nazorat kabi asosiy komponentlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinib, ularni mashg‘ulot yoki dars jarayonida izchil

rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuv asoslandi. Yuklama va topshiriqlarni yosh, individual tayyorgarlik hamda harakat ko‘nikmalarining shakllanganlik darajasiga mos tabaqalashtirish zarurati ko‘rsatildi. Taklif etilgan yondashuv pedagogik nazorat, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va amaliy vaziyatlarga yaqinlashtirilgan mashqlar uyg‘unligiga asoslanib, tayyorgarlik sifatini barqaror oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kalit so‘zlar: tezlanish, harakat tezligi, texnik aniqlik, qaror qabul qilish, pedagogik nazorat, metodika, pedagogik nazorat.

Аннотация: В данной статье освещены теоретические и методические основы совершенствования взаимосвязи физических качеств и технических действий юных футболистов. В рамках исследования была проанализирована взаимосвязь основных компонентов, таких как ускорение, скорость движения, техническая точность, принятие решений, педагогический контроль, и обоснован методический подход, направленный на их последовательное развитие в процессе занятия или урока. Показана необходимость дифференциации нагрузок и заданий в соответствии с возрастом, индивидуальной подготовленностью и уровнем сформированности двигательных навыков. Предложенный подход, основанный на сочетании педагогического контроля, поэтапного усложнения и упражнений, приближенных к практическим ситуациям, расширяет возможности устойчивого повышения качества подготовки.

Ключевые слова: ускорение, скорость движения, техническая точность, принятие решений, педагогический контроль, методика, педагогический контроль.

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations for improving the interconnection between physical qualities and technical actions in young football players. Within the framework of the study, the interconnection of key components such as acceleration, movement speed, technical precision, decision-making, and pedagogical control was analyzed, and a methodological approach aimed at their sequential development during the lesson or session was substantiated. The necessity of differentiating loads and tasks in accordance with age, individual preparation, and the level of motor skill formation is demonstrated. The proposed approach, based on a combination of pedagogical control, step-by-step complexity, and exercises approached to practical situations, expands the possibilities for steadily improving training quality.

Keywords: acceleration, movement speed, technical precision, decision-making, pedagogical control, methodology, pedagogical control.

Kirish. Bugungi sport amaliyotida yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni faqat alohida jismoniy sifat yoki texnik elementni rivojlantirish bilan

cheklanmaydi. Mashg‘ulot mazmuni harakat faoliyatining tuzilishi, yosh organizmining rivojlanish qonuniyatlari, o‘rgatishning didaktik tamoyillari va pedagogik nazorat natijalarini bir tizimga birlashtirishni talab etadi. Ayniqsa, jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligi masalasi tayyorgarlikning keyingi bosqichlaridagi barqaror natija uchun metodik poydevor yaratadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikda yosh sportchi yoki o‘quvchining funksional imkoniyatlari bir xil sur’atda rivojlanmaydi. Shu sababli mashqlarni faqat kalendar yoshga qarab belgilash yetarli emas. Harakat tajribasi, koordinatsion tayyorgarlik, mashg‘ulot staji, tiklanish tezligi va topshiriqni texnik jihatdan sifatli bajarish darajasi ham hisobga olinishi lozim. Bunday yondashuv yuklamani individuallashtirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga xizmat qiladi.

Amaliyotda uchraydigan muammolardan biri mashqlar sonining ko‘pligi bilan metodik tizimlilikning tenglashtirib yuborilishidir. Aslida samaradorlik vositalar soniga emas, ularning maqsadga muvofiq tanlanishi, ketma-ketligi, takrorlash oralig‘i va pedagogik nazorat bilan bog‘lanishiga bog‘liq. Jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligi uchun ham mashqlar mazmunini rejalashtirishda “oddiydan murakkabga”, “barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga” va “o‘zlashtirishdan mustahkamlashga” tamoyillari yetakchi o‘rin egallaydi.

Mazkur masalani ilmiy-uslubiy jihatdan yoritish mashg‘ulotning maqsadi, vositalari, yuklama parametrlari va nazorat mezonlari o‘rtasidagi mantiqiy aloqani aniqlashtirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan maqolada nazariy tahlil bilan birga amaliyotga joriy etilishi mumkin bo‘lgan metodik bloklar va baholash mezonlari taklif qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligini yosh va individual xususiyatlarga mos, bosqichli hamda nazorat qilinadigan mashqlar tizimi asosida takomillashtirishning metodik yo‘llarini asoslash.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy yondashuvlarni umumlashtirish; tayyorgarlikning asosiy komponentlarini ajratish; mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish mezonlarini aniqlash; pedagogik nazorat vositalarini tavsiya etish; mashg‘ulot mazmunini amaliyotga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, nazorat mashqlari tizimini modellashtirish, mashg‘ulot tuzilmasini loyihalash hamda olingan ma’lumotlarni sifat jihatdan talqin qilish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Pedagogik nazoratni tashkil etishda testning aynan o‘rganilayotgan sifat yoki ko‘nikmani ifodalashi, takroriy o‘lchashda barqaror natija berishi va amaliy

sharoitda bajarilishi mumkinligi muhim mezon sifatida qaraladi. Natijalar faqat yakuniy ko‘rsatkich bilan emas, bajarish sifati va tipik xatolar bilan birga tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tajriba-sinov bosqichi tashkil etilganda boshlang‘ich va yakuniy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi, guruhlarning boshlang‘ich tayyorgarligi taqqoslanishi hamda statistik xulosalar faqat real o‘lchov natijalariga asoslanishi lozim. Shu sababli ushbu maqolada sun’iy statistik qiymatlar keltirilmaydi.

Jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligining birinchi metodik sharti - tayyorgarlik mazmunining yoshga mosligidir. Yosh davrida nerv-mushak boshqaruvi, koordinatsiya, tezkorlik va kuch imkoniyatlarining rivojlanish sur’atlari turlicha bo‘ladi. Mashq texnik jihatdan nazorat qilinmaydigan darajada og‘irlashtirilsa, kutilgan moslashuv o‘rniga noto‘g‘ri harakat stereotipi shakllanishi mumkin.

Ikkinchi shart - harakat sifatini yuklama hajmidan ustun qo‘yishdir. Dastlabki o‘rgatish va takomillashtirish bosqichlarida mashqni ko‘p marta bajarishning o‘zi yetarli emas; har bir takrorlash maqsadli, texnik jihatdan to‘g‘ri va o‘qituvchi yoki murabbiy nazoratida bajarilishi zarur. Charchoq sababli texnika keskin buzila boshlagan nuqta yuklamani kamaytirish yoki tiklanish oralig‘ini uzaytirish uchun signal bo‘lib xizmat qiladi.

Uchinchi shart - mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llashdir. Harakat ko‘nikmasi dastlab standart vaziyatda shakllantiriladi, keyinchalik esa tezlik, yo‘nalish, masofa, sherik yoki raqib omili, vaqt cheklovi kabi qo‘shimcha shartlar kiritiladi. Bu usul ko‘nikmaning faqat mashq sharoitida emas, real o‘yin yoki musobaqa vaziyatida ham barqaror namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

To‘rtinchi shart - mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlari o‘rtasidagi mazmuniy uzviylikdir. Tayyorlov qismida organizm funksional jihatdan ishga tayyorlanishi bilan birga asosiy qismda bajariladigan harakatlarga o‘xshash koordinatsion elementlar beriladi. Asosiy qismda maqsadli rivojlantiruvchi bloklar bajariladi, yakuniy qismda esa yuklama pasaytirilib, qisqa tahlil va refleksiya orqali o‘rganilgan elementlar mustahkamlanadi.

Beshinchi shart - qayta aloqa va pedagogik korreksiyadir. Murabbiy yoki o‘qituvchi har bir mashg‘ulotdan keyin bajarish sifati, qiyinchilik darajasi, o‘quvchilarning faolligi va tiklanish holatini qayd etishi maqsadga muvofiq. Ushbu ma’lumotlar keyingi mikrotsikl yoki dars mazmuniga o‘zgartirish kiritish uchun asos bo‘ladi.

Metodik model to‘rtta o‘zaro bog‘liq blokdan tashkil topadi: diagnostik blok, rivojlantiruvchi-o‘rgatuvchi blok, integratsion blok va nazorat-korreksion blok. Diagnostik bosqichda tezlanish, harakat tezligi, texnik aniqlik holati aniqlanadi. Rivojlantiruvchi bosqichda asosiy sifat va ko‘nikmalar maqsadli

mashqlar orqali shakllantiriladi. Integratsion bosqichda ular murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatlarda birgalikda qo‘llanadi. Nazorat bosqichida natijalar baholanib, keyingi yuklama korreksiya qilinadi.

Bosqich	**Maqsad**	**Vositalar**	**Yuklama xususiyati**	**Nazorat**
Diagnostik	Boshlang‘ich holatni aniqlash	Test va kuzatuv	Me’yorlangan	Boshlang‘ich protokol
O‘rgatuvchi	Asosiy ko‘nikmani shakllantirish	30 m yugurish + zarba; shuttle-run + aniq uzatish	O‘rta, sifat ustuvor	Texnik mezon
Integratsion	Sifat va ko‘nikmani birlashtirish	sakrash + to‘pni qabul qilish; interval yugurish + 3x3 o‘yin	O‘rta-yuqori, nazoratli	Vaqt + aniqlik
Korreksion	Individual kamchilikni bartaraf etish	Maqsadli individual topshiriq	Individual	Qayta test

1-mashq bloki - 30 m yugurish + zarba. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

2-mashq bloki - shuttle-run + aniq uzatish. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

3-mashq bloki - sakrash + to‘pni qabul qilish. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

4-mashq bloki - interval yugurish + 3x3 o‘yin. Ushbu blokda dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratiladi. Keyingi takrorlashlarda tezlik yoki koordinatsion murakkablik asta-sekin oshiriladi. Topshiriq bajarilgach, qisqa tiklanish oralig‘i beriladi va sifat mezoni qayd etiladi. Mashqning murakkabligi

ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, takrorlash soni, vaqt cheklovi yoki harakat shartini o‘zgartirish orqali tabaqalashtiriladi.

Haftalik mikrotsiklni rejalashtirishda yuqori shiddatli rivojlantiruvchi bloklarni ketma-ket joylashtirmaslik, texnik o‘rgatish mashqlarini markaziy asab tizimi nisbatan tetik holatda bajarish va tiklanish vositalariga yetarli vaqt ajratish tavsiya etiladi. Yosh sportchilarda mashg‘ulot samarasi ko‘pincha “ko‘proq yuklama” bilan emas, balki sifatli takrorlashlar va tiklanishning to‘g‘ri nisbatiga bog‘liq.

Baholash tizimi tezlanish, harakat tezligi, texnik aniqlik, qaror qabul qilish, pedagogik nazorat komponentlarini imkon qadar alohida va integratsiyalashgan shaklda tekshirishi kerak. Alohida test bazaviy imkoniyatni ko‘rsatsa, integratsiyalashgan test harakatning amaliy sharoitdagi barqarorligini ifodalaydi.

Nazorat natijalarini uch darajada talqin qilish mumkin: yuqori daraja - topshiriq tez, aniq va texnik xatosiz bajariladi; o‘rta daraja - asosiy tuzilma saqlanadi, biroq tezlik yoki aniqlikda beqarorlik kuzatiladi; past daraja - texnik tuzilma tez-tez buziladi va topshiriqni soddalashtirish zarur bo‘ladi.

Monitoring faqat davr oxiridagi test bilan cheklanmasligi kerak. Joriy kuzatuv murabbiyga mashqning o‘zida yuklama va murakkablikni o‘zgartirish imkonini beradi. Oraliq nazorat esa mikrotsikl yoki mezotsikl yakunida metodikaning qaysi komponentlari samaraliroq ishlayotganini ko‘rsatadi.

Nazariy va metodik tahlil jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligini samarali tashkil etishda komplekslik, bosqichlilik va tabaqalashtirish tamoyillari bir-birini to‘ldirishini ko‘rsatadi. Bitta komponentni izolyatsiyalangan holda rivojlantirish qisqa muddatli test natijasini yaxshilashi mumkin, ammo amaliy vaziyatda ko‘nikmaning barqarorligi uchun turli komponentlarning integratsiyasi talab qilinadi.

Harakatni o‘rgatishda dastlabki muvaffaqiyat darhol yuqori shiddatga o‘tish uchun asos bo‘la olmaydi. Ko‘nikma turli sharoitlarda qayta-qayta sifatli bajarilgandagina nisbatan barqaror shakllanadi. Shu sababli metodik modelda standart sharoitdagi mashqdan o‘zgaruvchan va vaziyatli mashqqa bosqichli o‘tish ko‘zda tutiladi.

Tabaqalashtirishning afzalligi shundaki, bir guruh ichidagi tayyorgarlik tafovutlari hisobga olinadi. Kuchli ishtirokchiga murakkabroq shart, tayyorgarligi pastroq ishtirokchiga esa soddalashtirilgan variant berilishi mumkin. Bunda umumiy didaktik maqsad saqlanib qoladi, ammo unga erishish yo‘li individual imkoniyatga moslashtiriladi.

Metodikaning amaliy samaradorligini kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirishda tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich bir xilligi, mashg‘ulotlar soni, davomiyligi va tashqi sharoitlar nazorat qilinishi zarur.

Statistik ahamiyatlilik haqidagi xulosalar faqat haqiqiy o‘lchovlar asosida chiqarilishi ilmiy ishonchlilikning muhim shartidir.

Amaliy tavsiyalar:

1. Mashg‘ulot boshida qisqa diagnostik kuzatuv o‘tkazib, ishtirokchilarning tayyorgarlik holatiga qarab mashq variantlarini belgilang.
2. Texnik sifat buziladigan darajagacha takrorlashni ko‘paytirmang; sifat pasaysa, tiklanish oralig‘i yoki murakkablikni o‘zgartiring.
3. Haftalik rejalashtirishda yuqori shiddatli bloklar orasiga tiklovchi yoki texnik yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni joylashtiring.
4. Nazoratda faqat vaqt yoki masofani emas, harakatning aniqligi va texnik xatolarini ham qayd eting.
5. Mashqlarni har 2-4 haftada monitoring natijalari asosida korreksiya qiling va individual rivojlanish dinamikasini hisobga oling.

Xulosa. Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlar va texnik harakatlar o‘zaro bog‘liqligini takomillashtirish mashqlar majmuini oddiy ko‘paytirishga emas, balki mazmun, yuklama, o‘rgatish ketma-ketligi va pedagogik nazoratning yagona tizimda ishlashiga asoslanishi kerak.

Taklif etilgan diagnostik, o‘rgatuvchi, integratsion va korreksion bloklardan iborat yondashuv yosh va individual farqlarni hisobga olish, ko‘nikmani bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda mashg‘ulot natijalariga tezkor tuzatish kiritish imkonini beradi.

Metodikaning keyingi ilmiy tekshiruvida real pedagogik tajriba ma’lumotlari asosida jismoniy, texnik va integratsiyalashgan testlarning o‘zgarish dinamikasini aniqlash, guruhlararo farqlarni statistik tahlil qilish hamda amaliy samaradorlik mezonlarini belgilash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. Routledge, 2020.
3. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, 2004.
4. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2016.
5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2021.
6. FIFA Training Centre. Youth player development and coaching resources. Zürich: FIFA.
7. UEFA. Coach Education and Youth Development Resources. Nyon: UEFA.

8. World Athletics. Coaching Education and Certification System Resources. Monaco: World Athletics.

9. FIVB. Coaches Manual. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.

10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2019.

YOSH SPORTCHILARNI TANLAB OLISH JARAYONI, YUQORI MALAKALI BAYDARKA VA KANOE ESHKAK ESHEUVCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI HAMDA INDIVIDUAL MODEL KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

Dauletov Baxadir Utebaevich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Joldasbaeva Ayjamal Salamatovna
Suv sport turlari bo‘yicha Respublika oliy sport mahorat maktabi raqamlashtirish bo‘yicha mutaxasisi

Annotatsiya: Maqolada baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turida yosh sportchilarni tanlab olish, ularning istiqbolini baholash va yuqori malakali eshkak eshuvchilarning individual model ko‘rsatkichlarini shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslari tizimlashtiriladi. Tahlilda antropometrik ko‘rsatkichlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, maxsus eshkak eshish testlari hamda musobaqa faoliyatining vaqt-dinamik ko‘rsatkichlari birgalikda ko‘rib chiqiladi. Zamonaviy ilmiy manbalar yosh baydarka va kanoe sportchilarida faqat antropometrik belgilar bilan cheklanmasdan, sportga xos jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Shu asosda ko‘p mezonli seleksiya modeli, monitoring algoritmi va amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Maqolada alohida ta’kidlanadiki, ushbu model yakka ko‘rsatkich asosida sportchini yakuniy tanlash vositasi emas, balki murabbiylik qarorlarini qo‘llab-quvvatlovchi kompleks baholash vositasi sifatida qo‘llanishi lozim.

Аннотация: В статье систематизируются научно-методические основы отбора молодых спортсменов в гребле на байдарках и каноэ, оценки их перспектив и формирования индивидуальных модельных показателей высококвалифицированных гребцов. В анализе совместно рассматриваются антропометрические показатели, общая и специальная физическая

подготовка, функциональные возможности, специальные гребные тесты и временно-динамические показатели соревновательной деятельности. Современные научные источники показывают, что у молодых спортсменов на байдарках и каноэ необходимо учитывать не только антропометрические признаки, но и показатели спортивной физической подготовки. На этой основе предлагается многокритериальная селекционная модель, алгоритм мониторинга и практические рекомендации. В статье особо подчеркивается, что данная модель должна использоваться не как инструмент окончательного отбора спортсмена на основе отдельного показателя, а как инструмент комплексной оценки, поддерживающий тренерские решения.

Kalit so‘zlar: baydarka, kanoe, eshkak eshish, yosh sportchilar, sport seleksiyasi, individual model, antropometriya, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyat, maxsus chidamlilik, musobaqa faoliyati.

Ключевые слова: байдарка, каноэ, гребля, молодые спортсмены, спортивная селекция, индивидуальная модель, антропометрия, физическая подготовка, функциональные возможности, специальная выносливость, соревновательная деятельность.

Kirish. Baydarka va kanoeda eshkak eshish - yuqori tezlikli musobaqa faoliyatiga asoslangan bo‘lib, sportchidan kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va texnik barqarorlikni uyg‘unlikda talab qiladigan sport turidir. Sportchilar soni va masofaga qarab turli formatlarga bo‘linadi hamda 200, 500, 1000 va 5000 metrli masofalarni o‘z ichiga oladi. Musobaqa natijasi sportchining faqatgina alohida jismoniy sifatlariga emas, balki eshkak orqali hosil qilinadigan propulsiv (harakatlantiruvchi) kuchni qayiqning suv qarshiligini yengishiga yo‘naltirish, zarur tezlikni masofa davomida saqlash va texnik harakatlarni barqaror bajarish qobiliyatiga bog‘liq.

Zamonaviy fiziologik tahlillar masofa uzayishi bilan energetik va funksional talablar o‘zgarishini ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘tkaziladigan testlar sport turining davomiyligi va harakat xususiyatlariga imkon qadar mos kelishi shart. Biroq, bugungi kunda yosh sportchilarni seleksiya qilishda va ularning tayyorgarligini baholashda ko‘pincha faqat bo‘y, tana massasi yoki ayni vaqtdagi sport natijasiga tayanilmoqda. Sport seleksiyasiga oid adabiyotlarda ta’kidlanganidek, biologik yetilish sur’atlaridagi farqlar (akseleratsiya va retardatsiya) sababli, ma’lum bir bosqichdagi antropometrik ustunlik kelajakdagi yuqori natijalarni to‘liq kafolatlamasligi mumkin. Shu bois, yosh eshkak eshuvchilarni tanlab olish va ularning yuklamalarini rejalashtirishda an’anaviy bir martalik baholash tizimidan voz kechib, ko‘p mezonli va dinamik monitoringga asoslangan yangicha yondashuvni ishlab chiqish obektiv zaruriyat hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turida yosh sportchilarning antropometrik, jismoniy hamda funksional salohiyatini kompleks

baholash mezonlarini tizimlashtirish, yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyati tahlili va individual model ko‘rsatkichlari asosida ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini individuallashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Ilmiy-uslubiy asoslarni tizimlashtirish: Baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turida yosh sportchilarni dastlabki hamda ixtisoslashtirilgan seleksiya bosqichlarida saralab olish mezonlarini tizimlashtirish hamda antropometrik ko‘rsatkichlarning sportga xos ahamiyatini aniqlash. Baholash va testlash majmuasini ishlab chiqish: Yosh eshkak eshuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, maxsus ergometriya va suvdagi testlar imkoniyatlarini seleksiya tizimiga kiritishni asoslovchi kompleks nazorat majmuasini shakllantirish. Monitoring algoritmi va model profilini yaratish: Yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyati (tezlik, temp va natija dinamikasi) tahlili hamda yosh sportchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga oluvchi model profillari (proyeksiyalari) va monitoring algoritmini ishlab chiqish. Amaliy integratsiya va samaradorlikni baholash: Ishlab chiqilgan seleksiya mezonlari va individual model ko‘rsatkichlarini murabbiylik qarorlari hamda individual mashg‘ulot rejalariga integratsiya qilish metodikasini amaliyotda asoslash.

Tadqiqot materiallari va metodlari**.** Mazkur tadqiqot ilmiy-uslubiy tahlil xarakteriga ega bo‘lib, uning metodologik bazasini Xalqaro kanoe federatsiyasi (ICF) tomonidan belgilangan amaldagi musobaqa qoidalari hamda yosh sportchilarning antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tizimlashtirishga doir zamonaviy ilmiy manbalar tashkil etadi. ICF qoidalari sport turining musobaqa formatini tahlil qilish, ilmiy adabiyotlar esa seleksiya mezonlari hamda model ko‘rsatkichlarini ilmiy asoslash uchun o‘rganildi va umumlashtirildi. Tadqiqot doirasida belgilangan vazifalarni hal etish uchun quyidagi kompleks metodlar majmuasidan foydalanildi:

Antropometrik o‘lchovlar: Sportchilarning bo‘yi, tana massasi, qo‘l qulochi va tana proporsiyalarini aniqlash.

Pedagogik nazorat testlari: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash.

Eshkak eshish ergometriyasi: Laboratoriya sharoitida sportchilarning mexanik ish qobiliyati va quvvat ko‘rsatkichlarini testlash.

Suvdagi nazorat masofalari: Maxsus ish qobiliyatini tabiiy mashg‘ulot sharoitida baholash.

Funktsional monitoring: Ish arafasida va tiklanish jarayonida yurak urish chastotasi (YUCH) dinamikasini hamda imkoniyat darajasida qondagi laktat miqdorini aniqlash.

Musobaqa faoliyati tahlili: Video-tahlil va vaqtli protokollar yordamida masofani bosib o‘tish tezligi hamda eshkak urish tempini qayd etish.

Matematik-statistik tahlil: Olingan ma’lumotlarni qayta ishlash.

Chiziqli regressiya modellarini qo‘llagan holda amalga oshirildi. Kichik guruhlar (tanlanmalar) tahlilida olingan statistik xulosalar ehtiyotkorlik bilan talqin qilinib, modelning tashqi validatsiyasi alohida nazoratga olindi.

Baydarka va kanoeda eshkak eshishda yosh sportchilarni seleksiya qilishning ilmiy-monitoring modeli.

Eshkak eshish sportida seleksiya faqat ma’lum bir masofani bosib o‘tish vaqti bilan o‘lchanmaydi. Bu jarayon eshkak eshuvchining gidrodinamik va biomexanik imkoniyatlarini uzoq muddatli prognoz qilishga asoslangan ko‘p bosqichli monitoring tizimidir.

Birinchi bosqich: Antropometrik skrining va gidrodinamik prognozlash (7-10 yosh).

Ushbu boshlang‘ich davrda asosiy e’tibor suvda harakatlanish (gidrodinamika) uchun genetik jihatdan ustunlik beradigan va mashg‘ulotlar ta’sirida deyarli o‘zgarmaydigan tana tuzilishi ko‘rsatkichlariga qaratiladi. Antropometrik ustunlik (Gidrodinamik richaglar): Eshkak eshishda muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri bu tana richaglarining uzunligidir. Bo‘y uzunligi, qo‘llar qulochi (arm span) tana bo‘yiga nisbatan uzunligi (musbat Pirson indeksi), o‘tirgan holatdagi bo‘y balandligi va kaft hamda oyoq panjalarining maydoni o‘lchanadi. Qo‘l va tana richaglarining uzunligi eshkak eshish amplitudasini va qayiqqa beriladigan kuch transferini maksimal darajaga yetkazishga xizmat qiladi.

Biologik yosh va skelet rivojlanishi: Bola pasport yoshi bo‘yicha emas, balki biologik yetilish sur’atlari bo‘yicha baholanadi. Kech yetilayotgan (late maturers), ammo tana richaglari uzun bo‘lgan bolalar kelajakda professional eshkak eshishda eng yuqori potensialga ega bo‘ladi.

Suv muhitini his qilish (Suv tuyg‘usi): Bolaning suv ustidagi muvozanati (vestibulyar barqarorlik), qayiqni muvozanatda saqlash ko‘nikmasi va suvning qarshiligini sezish qobiliyati boshlang‘ich pedagogik testlar orqali kuzatiladi.

Ikkinchi bosqich: Funksional va metabolik zaxiralar monitoringi (11-14 yosh).

Bu bosqichda eshkak eshuvchining organizmidagi energetik tizimlarning yuklamaga moslashishi va chidamlilik potensiali o‘rganiladi. Bu davr sportchida eng yuqori o‘sish sur’atlari (Peak Height Velocity) kuzatiladigan vaqtga to‘g‘ri keladi.

Aerob va anaerob unumdorlik (Kardiorespirator tizim): Ergospirometr yordamida eshkak eshish simulyatorlarida (Concept2 va shunga o‘xshash) maksimal kislorod iste’moli (VO2 max) va anaerob almashinuv bo‘sag‘asi

(PANO) o‘lchanadi. Eshkak eshuvchilar uchun VO2 max ko‘rsatkichi ularning motor (yurak) hajmini ko‘rsatuvchi bosh mezondir.

Metabolik adaptatsiya va laktat kinetikasi: Maxsus sub-maksimal yuklamalardan keyin qondagi sut kislotasi (laktat) miqdori va uning kamayish (tiklanish) tezligi tahlil qilinadi. Qayiqda yuqori tezlikni uzoq vaqt ushlab turish uchun organizmning laktatga chidamliligi (anaerob glikolitik sig‘im) yuqori bo‘lishi shart.

Maxsus kuch-tezkorlik dinamikasi: Gavdaning yuqori qismi, yelka kamari, qorin va orqa mushaklarining (core mushaklari) portlovchi kuchi hamda kuch chidamliligi dinamikada (bir necha oylik mashg‘ulotlar oralig‘ida) tekshiriladi. Faqat joriy kuch emas, balki mushaklarning yuklamani o‘zlashtirish tezligi baholanadi.

Uchinchi bosqich: Ergometrik ekspertiza va musobaqa samaradorligi (15-17 yosh). Yakuniy bosqichda sportchining professional eshkak eshish texnikasi, taktikasi va real suv maydonidagi samaradorligi raqamli texnologiyalar yordamida ekspertiza qilinadi.

3D Gidrobiomexanik tahlil: Suvda eshkak eshish paytida harakat kinematikasi o‘rganiladi. Eshkak pichoqlarining suvga kirish burchagi, eshkak urish chastotasi va har bir urishdagi qayiqning ilgarilanma siljish samaradorligi maxsus datchiklar (telemetrik tizimlar) orqali yozib olinadi. Harakatning iqtisodkorligi - ya’ni minimal energiya sarflab, maksimal tezlikka erishish qobiliyati baholanadi.

Simulyatordagi kuch profili (Force Profiling): Eshkak eshish ergometrlarida sportchining eshkak tortish sikli davomida ishlab chiqaradigan kuchi grafigi tahlil qilinadi. Kuch grafigining silliqligi, cho‘qqi nuqtasiga erishish vaqti va charchoq fonida kuch pasayishining oldini olish ko‘rsatkichlari sportchining masofani qanday taqsimlashini ko‘rsatadi.

Musobaqa faoliyatining telemetrik monitoringi: Real musobaqa (200m, 500m, 1000m masofalarda) sharoitida qayiqqa o‘rnatilgan GPS-spidometrlar va sportchining ko‘krak qafasidagi puls datchiklari ma’lumotlari integratsiya qilinadi. Start jadalligi, masofa bo‘ylab tezlikni saqlash barqarorligi va finish tezlanishi (finish spurt) ko‘rsatkichlari bo‘yicha sportchining individual o‘yin profili hamda uning baydarka (yoki kanoe) ekipajlariga (K-2, K-4, C-2, C-4) moslashuvchanlik intellekti aniqlanadi.

Ushbu ko‘p bosqichli va maxsus monitoring tizimi eshkak eshuvchining har bir yosh davridagi kuchli va kuchsiz tomonlarini ko‘rsatuvchi raqamli pasportini shakllantiradi. Bu esa noto‘g‘ri texnika yoki vaqtinchalik jismoniy ustunlik orqasida yashiringan soxta natijalarni filtrlashga va haqiqiy xalqaro miqyosdagi eshkak eshuvchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turlarida seleksiya jarayonini an’anaviy va bir martalik nazorat

sinovlaridan individual-dinamik monitoring tizimiga o‘tkazish - sport zaxiralarini tayyorlash sifatini tubdan yangi bosqichga olib chiqadi.

Taklif etilgan model shuni ko‘rsatadiki, samarali saralash faqat bugungi kun natijasiga (qayiqning joriy tezligiga) tayanib qolmasdan, sportchining genetik richaglari (antropometriyasi), funksional zaxiralari (VO2 max va laktat kinetikasi) hamda gidrobiomexanik samaradorligini uzluksiz baholab borishni talab etadi. Ayniqsa, o‘smirlik davridagi geteroxronizm (notekis rivojlanish) qonuniyatlarini inobatga olgan holda biologik yosh monitoringining yo‘lga qo‘yilishi, erta yetilgan bolalarning vaqtincha ustunligi evaziga kech yetilayotgan haqiqiy iqtidorlarning chetda qolib ketish xavfini butunlay bartaraf etadi.

Yakuniy bosqichda zamonaviy raqamli texnologiyalar (3D kinematika, ergometrik kuch profili va GPS-telemetriya) integratsiyasi har bir eshkak eshuvchining individual rivojlanish traektoriyasini modellashtirish va ularni eng mos keladigan masofalarga hamda ekipaj tarkiblariga (juftlik, to‘rtlik) to‘g‘ri taqsimlash imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, ushbu ko‘p bosqichli tizim sport maktablari va terma jamoalar uchun mablag‘ hamda vaqt sarfini optimallashtirib, xalqaro maydonlarda yuqori raqobatbardosh bo‘lgan professional elit sportchilarni aniqlash va tarbiyalashning fundamental ilmiy kafolati bo‘lib xizmat qiladi.

1-jadval

Seleksiya jarayonining bosqichma-bosqich algoritmik jadvali. Ya’ni oddiy ma’lumot jadvali emas, balki “sportchini tanlash, baholash, kuzatish, qaror qabul qilish” tizimini ko‘rsatadigan metodika

Bosqich	Asosiy mazmun	Asosiy ko‘rsatkichlar	Qaror
1. Dastlabki skrining	Umumiy rivojlanish va motorika	Bo‘y, tana massasi, qo‘l qulochi, umumiy jismoniy testlar	Keyingi kuzatuvga tavsiya
2. Ixtisoslashtirilgan seleksiya	Sportga xos qobiliyat	Kuch, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsiya	Ixtisoslashuv yo‘nalishi
3. Maxsus tayyorgarlik	Eshkak eshishga xos imkoniyat	Ergometr quvvati, suvdagi vaqt, temp, YUCH	Mashg‘ulotni individuallashtirish
4. Musobaqa monitoringi	Real natija dinamikasi	Split-vaqtlar, start, o‘rta qism, finish	Individual modelni yangilash
5. Uzoq muddatli kuzatuv	Rivojlanish trendi	Ko‘rsatkichlarning vaqt bo‘yicha o‘zgarishi	Seleksiya va tayyorgarlikni korreksiya qilish

Morfologik va antropometrik mezonlar. Yosh sportchilarni baholashda bo‘y, tana massasi, qo‘l qulochi, yelka kengligi, tana proporsiyalari va tana

kompozitsiyasi kabi ko‘rsatkichlar qayd etilishi mumkin. Yosh elit eshkak eshuvchilar bo‘yicha morfologik tadqiqotlarda yuqori darajadagi paddlerlarda yuqori tana aylanalari va biakromial kenglik kabi ayrim proporsional o‘lchamlarning farqlanishi qayd etilgan. Biroq bunday belgilarni yakka seleksiya mezoni sifatida qo‘llash to‘g‘ri emas; ularni jismoniy tayyorgarlik va sportga xos testlar bilan birga talqin qilish kerak.

2-jadval

Baydarka va kanoe eshkak eshuvchilarning morfologik-antropometrik ko‘rsatkichlarini baholash mezonlari

Ko‘rsatkich	Baholash usuli	Sportdagi amaliy ahamiyati
Tana uzunligi	Stadiometr	Tana proporsiyalarini va umumiy morfologik profilni tavsiflash
Qo‘l qulochi	Antropometrik o‘lchov	Eshkak bilan ishlash amplitudasini tavsiflovchi qo‘shimcha ko‘rsatkich
Tana massasi	Tibbiy tarozi	Tana kompozitsiyasi va nisbiy jismoniy ko‘rsatkichlarni hisoblash
Yelka kengligi	Antropometrik o‘lchov	Yelka kamari morfologiyasini baholash
Tana kompozitsiyasi	Bioimpedans yoki boshqa valid usul	Mushak va yog‘ komponentlarini alohida tahlil qilish

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish. Musobaqa faoliyatini tahlil qilishda faqat yakuniy vaqtni qayd etish yetarli emas. Masofani segmentlarga ajratib, start bosqichi, asosiy masofa va finish bosqichidagi tezlik dinamikasini alohida ko‘rib chiqish sportchining individual modelini aniqroq tavsiflaydi. ICF sprint musobaqalarida masofa va qayiq turi bo‘yicha formatlar farqlanadi, shuning uchun model ko‘rsatkichlari aynan sportchi ishtirok etayotgan yo‘nalishga moslashtirilishi kerak.

Amaliy monitoring uchun quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etilishi mumkin: yakuniy vaqt; 50 yoki 100 m segmentlar bo‘yicha vaqt; o‘rtacha tezlik; eshkak tempi; startdagi tezlanish; finishdagi tezlikni saqlash; texnik xatolar; YUCH; imkon bo‘lsa, laktat. Bu ko‘rsatkichlar alohida emas, o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilinadi.

Individual model ko‘rsatkichlarini shakllantirish. Individual model - yuqori natijaga ega sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlarini mexanik ravishda ko‘chirish emas, balki sportchining yoshi, jinsi, qayiq turi, masofasi, sport malakasi va individual rivojlanish dinamikasini hisobga olgan profilni

shakllantirishdir. Bunda model uch qatlamdan iborat bo‘lishi mumkin: morfologik profil, jismoniy-funksional profil va musobaqa-texnik profil.

Profil	Asosiy ko‘rsatkichlar	Monitoring chastotasi	Natijadan foydalanish
Morfologik	Bo‘y, massa, qo‘l qulochi, tana kompozitsiyasi	3–6 oy	Rivojlanish dinamikasi
Jismoniy	Kuch, tezkor-kuch, chidamlilik	4–8 hafta	Mashg‘ulot yuklamasini tuzatish
Funksional	YUCH, tiklanish, zarur bo‘lsa La	4–8 hafta	Yuklamaga javobni baholash
Maxsus	Ergometr quvvati, suvdagi vaqt, temp	2–6 hafta	Sportga xos tayyorgarlik
Musobaqa	Splitlar, start, o‘rta qism, finish	Har start	Taktik va texnik tuzatish

Seleksiya modelini baholash algoritmi. Amaliyotda ko‘rsatkichlarni turli o‘lchov birliklarida taqqoslash uchun standartlashtirish talab etiladi. Masalan, ijobiy yo‘nalishdagi ko‘rsatkichlar uchun z-ball: $z = (x - M) / SD$. Vaqt kabi kichik qiymati yaxshiroq bo‘lgan ko‘rsatkichlarda yo‘nalish teskari talqin qilinadi. Biroq bunday indeks faqat valid mezonlar va yetarli hajmdagi ma’lumotlar asosida ishlab chiqilgandagina seleksiya qarorida qo‘llanishi kerak. Kichik tanlanmada sun’iy 'me’yor' yoki qat’iy chegaralar belgilash tavsiya etilmaydi.

2026-yilda chop etilgan yosh nemis canoe sprint sportchilari bo‘yicha tadqiqotda mashinaviy o‘qitish modeli seleksiya uchun ma’lum darajada ajratish qobiliyatini ko‘rsatgan bo‘lsa-da, xalqaro darajadagi sportchilarni aniqlashda false-positive holatlar yuqori bo‘lgani va tashqi validatsiyada modelning barqarorligi cheklangani qayd etilgan. Shu sababli prognoz modeli yakka o‘zi yakuniy seleksiya vositasi bo‘la olmaydi.

Amaliy tavsiyalar: Seleksiyani bir martalik test emas, kamida bir necha monitoring nuqtalaridan iborat jarayon sifatida tashkil etish. Antropometrik ko‘rsatkichlarni sportga xos jismoniy testlar bilan birga talqin qilish. Qayiq turi va masofani modelning majburiy kontekst o‘zgaruvchisi sifatida qayd etish. Ergometr testlarini suvdagi natijalar bilan parallel kuzatish. Har bir sportchi uchun individual 'profil varaqasi' yuritish va unda 4–6 asosiy indikatorning vaqt bo‘yicha dinamikasini saqlash. Yakuniy vaqt bilan birga split-vaqt va temp dinamikasini qayd etish. Yosh sportchilarda biologik yetilish farqlarini hisobga olmasdan qat’iy antropometrik chegaralar qo‘ymaslik. Seleksiya qarorini bitta test natijasiga emas, kompleks dalillar yig‘indisiga asoslash. Tadqiqot bazasida real ma’lumotlar yig‘ilgach, korrelyatsiya va regressiya modellarini alohida

validatsiya qilish. Mahalliy sport maktablari sharoitida laboratoriya imkoniyati cheklangan bo‘lsa, minimal valid testlar paketidan foydalanish.

Xulosa. Baydarka va kanoeda eshkak eshishda yosh sportchilarni istiqbolli tanlab olish hamda ularning kelajakdagi natijalarini prognozlash - ko‘p komponentli, dinamik va individual xususiyatlarni hisobga olishni talab qiladigan murakkab pedagogik-biologik jarayondir. Mazkur jarayonni faqat antropometrik ko‘rsatkichlar yoki muayyan davrdagi joriy sport natijalari asosida baholash sportchining real potensialini to‘liq aks ettirmaydi. Chunki yosh sportchilarda biologik yetilish sur’ati, jismoniy sifatlarning shakllanish dinamikasi, funksional imkoniyatlar, texnik-taktik tayyorgarlik va mashg‘ulot yuklamalariga individual moslashuv darajasi sezilarli darajada farqlanadi.

Shu **nuqtai** nazardan, istiqbolli sportchilarni aniqlashda antropometrik, morfofunksional, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional holati, sportga xos ergometrik ko‘rsatkichlar, ish qobiliyati hamda musobaqa faoliyati parametrlarini o‘zaro integratsiyalashgan holda baholash **taqozo etiladi**. Bunday kompleks monitoring yondashuvi sportchining nafaqat joriy tayyorgarlik darajasini, balki uning moslashuv imkoniyatlari, funksional zaxiralari va uzoq muddatli rivojlanish istiqbolini yanada to‘liqroq tavsiflash imkonini beradi.

Yosh baydarka va kanoe sportchilarining natijalarini prognozlashga yo‘naltirilgan zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportga xos jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini antropometrik va umumiy funksional parametrlar bilan birgalikda modelga kiritish natijaviy ko‘rsatkichlar variatsiyasini izohlash imkoniyatini oshiradi. Ayniqsa, eshkak eshishga xos kuch, tezkor-kuch qobiliyatlari, maxsus chidamlilik, aerob va anaerob ish qobiliyati hamda ergometrik test natijalarining kombinatsiyasi sportchining musobaqa faoliyatidagi imkoniyatlarini kompleks tavsiflash uchun muhim axborot manbai bo‘lib xizmat qiladi. Biroq mavjud prognoz modellarining amaliy qiymatini baholashda tanlanma hajmi, sportchilarning yoshi, biologik yetilish darajasi, jinsiy farqlar, sport malakasi, mashg‘ulot staji hamda musobaqa darajasining o‘ziga xosligi kabi omillarni inobatga olish zarur.

Shuningdek, prognoz modellarini turli populyatsiyalarda qo‘llashda ularning tashqi validatsiyasi muhim metodologik talab hisoblanadi. Bir guruh yoki muayyan sport maktabi sharoitida yuqori aniqlik ko‘rsatgan model boshqa hudud, maktab yoki turlicha malaka darajasidagi sportchilarda xuddi shunday natija berishi shart emas. Shu sababli modelning prognostik samaradorligini faqat korrelyatsion bog‘liqlik yoki determinatsiya **koeffitsiyenti** bilan baholash yetarli bo‘lmay, uning validligi, reproduktivligi, sezgirligi, spetsifikligi hamda turli yosh va malaka guruhlarida barqarorligi ham tekshirilishi lozim.

Istiqbolli sportchilarni saralashda yana bir muhim jihat — individual ko‘rsatkichlarning vaqt davomida o‘zgarish dinamikasini hisobga olishdir. Bir martalik test natijasi sportchining potensialini to‘liq ifodalamasligi sababli monitoring tizimi takroriy o‘lchovlar, individual o‘sish sur’atlari, mashg‘ulot yuklamalariga javob reaksiyasi va musobaqa natijalarining dinamik tahliliga asoslanishi shart. Bunday yondashuv sportchining faqat “joriy holati”ni emas, balki uning individual rivojlanish trayektoriyasini ham aniqlash imkonini beradi.

Shu bilan birga, matematik-statistik yoki mashinaviy prognoz modellaridan foydalanish sportchilarni avtomatik ravishda “istiqbolli” yoki “istiqbolsiz” guruhlarga ajratish vositasi sifatida qaralmasligi kerak. Model natijalari murabbiylik kuzatuvlari, sport shifokorining tibbiy-funksional bahosi, sportchining psixologik va motivatsion xususiyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi hamda mashg‘ulot jarayonidagi individual reaksiyalari bilan birgalikda talqin qilinishi lozim. Demak, prognoz modeli yakuniy qaror qabul qiluvchi yagona mexanizm emas, balki mutaxassisning xulosasini ilmiy va obyektiv ma’lumotlar bilan boyituvchi qaror qabul qilishni qo‘llab-quvvatlash vositasidir.

Kelgusidagi tadqiqotlarda mahalliy baydarka va kanoe sportchilari kontingentida katta hajmdagi longitudinal (uzluksiz) ma’lumotlar bazasini shakllantirish, turli yosh va sport malakasi guruhlarini qamrab olish hamda ishlab chiqilgan prognoz modellarini mustaqil tanlanmalarda tashqi validatsiyadan o‘tkazish muhim ilmiy-amaliy vazifadir. Bunda antropometrik va morfofunksional ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda sportga xos ergometrik testlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari va ularning vaqt davomida o‘zgarishlarini yagona raqamli tizimda integratsiyalash eng istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, yosh baydarka va kanoe sportchilarini istiqbolli tanlab olishning samaradorligi alohida o‘lingan bitta ko‘rsatkichning yuqori yoki past qiymati bilan emas, balki ko‘rsatkichlar majmuasining o‘zaro bog‘liqligi, individual rivojlanish dinamikasi va ularning sport natijasi bilan barqaror aloqasi asosida baholanishi lozim. Kompleks monitoring va validatsiyalangan prognoz modellarini murabbiylik tajribasi hamda tibbiy-biologik nazorat bilan uyg‘unlashtirish sport seleksiyasining ilmiy asoslanganligini oshirish, yosh sportchilarning rivojlanish trayektoriyasini aniqroq baholash va mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish uchun fundamental metodologik asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Xalqaro kanoe federatsiyasi (ICF). Canoe Sprint Competition Rules. - Lausanne: International Canoe Federation, 2023. - 98 p.

2.Michael, J. S., Rooney, K. B., & Smith, R. Metabolic demands of kayak sprint racing // Journal of Sports Sciences. - 2008. - Vol. 26(1). -P. 69-74.

3.Borges, T. O., Dascombe, B., Bulmer, S., & Coutts, A. J. Physiological and performance characteristics of elite sprint kayakers // Journal of Strength and Conditioning Research. -2015. - Vol. 29(1). - P. 132-141.

4.Kerimov, F. A. Sportda ilmiy tadqiqotlar (Darslik). - Toshkent: Zar qalam, 2004. - 334 b.

5.Bayazitov, K. F. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sport turida yosh sportchilarni saralab olish va tayyorlash metodikasi (Uslubiy qo‘llanma). - Toshkent, 2018. - 45 b.

6.Akramov, J. A. Yosh eshkak eshuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini monitoring qilish tizimi // Fan-Sportga. - 2021. - № 3. - 12-16-b.

7.Issurin, V. B. Olympic Kayaking: Training and Performance Analysis. - Tel-Aviv: Elite Spor.t Center, 2010. - 164 p.

8.Van Someren, K. A., & Palmer, G. S. Prediction of 200-m kayak performance from physiological, anthropometric and isometric force variables // Journal of Sports Sciences. - 2003. - Vol. 21(9). - P. 715-721.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA METODIKASINING TARIXIY-PEDAGOGIK RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

Yaqubova Dono Baxodirovna
Urganch RANCH texnologiya universiteti dotsenti
Tashkent international university of education Pedagogika nazariyasi va tarixi yo‘nalishi 2-kurs magistri
Malikova Marhabo Bahtiyarovna

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining tarixiy-pedagogik rivojlanish tendensiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqot milliy pedagogik meros, o‘zbek olimlari asarlari va xalqaro ta’lim hujjatlariga asoslanadi. Tarixiy-genetik, qiyosiy-pedagogik tahlil va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Metodikaning rivojlanishida yaxlit tarbiya, harakat kompetensiyasi va o‘yin faoliyatining o‘rni ochib berildi. Tahlil

asosida boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishga doir tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich ta’lim, jismoniy tarbiya metodikasi, tarixiy-pedagogik tahlil, rivojlanish tendensiyalari, milliy pedagogik meros, harakat kompetensiyasi, harakatli o‘yinlar, differensial yondashuv, pedagogik baholash.

Аннотация. В статье анализируются историко-педагогические тенденции развития методики физического воспитания в начальном образовании. Исследование основано на национальном педагогическом наследии, трудах узбекских ученых и международных образовательных документах. Использовались методы историко-генетического, сравнительно-педагогического анализа и теоретического обобщения. В ходе разработки методики раскрывалась роль целостного воспитания, двигательной компетентности и игровой деятельности. На основе анализа разработаны рекомендации по совершенствованию уроков физической культуры в начальных классах.

Ключевые слова: начальное образование, методика физического воспитания, историко-педагогический анализ, тенденции развития, национальное педагогическое наследие, двигательная компетентность, подвижные игры, дифференциальный подход, педагогическая оценка.

Annotation. The article analyzes the historical and pedagogical development trends of physical education methodology in primary education. The study is based on national pedagogical heritage, works of Uzbek scientists, and international educational documents. Methods of historical-genetic, comparative-pedagogical analysis and theoretical generalization were used. In the development of the methodology, the role of holistic education, movement competence and play activities was revealed. Based on the analysis, recommendations were developed to improve physical education lessons in primary grades.

Keywords: primary education, physical education methodology, historical and pedagogical analysis, development trends, national pedagogical heritage, movement competence, movement games, differential approach, pedagogical assessment.

KIRISH

Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining zamonaviy mazmunini ilmiy jihatdan takomillashtirish uning tarixiy shakllanish bosqichlari, pedagogik maqsadlari va metodik vazifalarida yuz bergan o‘zgarishlarni izchil o‘rganishni talab etadi. Chunki jismoniy tarbiya darsida qo‘llaniladigan jismoniy mashq, harakatli o‘yin, ko‘rsatish, tushuntirish, takrorlash, musobaqa yoki individual topshiriq alohida holda to‘laqonli metodik tizimni ifodalamaydi. Ushbu vosita va usullar ta’lim maqsadi, o‘quvchilarning yosh hamda individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, darsning tashkiliy sharoiti va

kutilayotgan pedagogik natijalar bilan o‘zaro bog‘langandagina metodik mazmun kasb etadi. Shu jihatdan boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining tarixiy-pedagogik rivojlanishini o‘rganish faqat turli davrlarda qo‘llangan mashqlar va usullarni sanab o‘tish emas, balki ularni tanlash, tizimlashtirish va qo‘llash tamoyillarida yuz bergan sifat o‘zgarishlarini aniqlashni nazarda tutadi.

Mavzuning dolzarbligi boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish, ularning jismoniy faolligini ta’minlash, yosh xususiyatlariga mos yuklamalarni tanlash, harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda o‘quv natijalarini pedagogik jihatdan baholash vazifalarini yagona metodik tizim doirasida uyg‘unlashtirish zarurati bilan belgilanadi. Mazkur vazifalarning tarixiy shakllanishini tadqiq etish jismoniy tarbiya metodikasidagi qaysi g‘oyalar uzoq muddatli davomiylikka ega ekanini, qaysi metodik yondashuvlar esa jamiyat, ta’lim mazmuni va pedagogik talablarning o‘zgarishi natijasida yangicha mazmun kasb etganini aniqlash imkonini beradi [6].

Boshlang‘ich ta’limdagi jismoniy tarbiya darsi bolaning faqat muayyan harakatlarni o‘zlashtirishiga emas, balki o‘z jismoniy imkoniyatlarini anglashiga, belgilangan qoidalarga rioya qilishiga, mustaqil va guruhda faoliyat yuritishiga, tengdoshlari bilan hamkorlik qilishiga ham xizmat qiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodikasini faqat mashqlar majmuasi yoki ularni bajarish tartibi sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan yetarli emas. Metodika o‘z tarkibiga maqsad, mazmun, pedagogik vositalar, o‘rgatish metodlari, tashkiliy shakllar, yuklamani boshqarish, o‘quvchi faoliyatini tashkil etish va natijalarni nazorat qilish kabi o‘zaro bog‘liq komponentlarni qamrab oladi.

Mazkur mavzusini o‘rganishda tarixiylik, tizimlilik, uzviylik, manbaga tayanish, qiyosiy tahlil hamda pedagogik hodisalarni ularning shakllanish sharoitlari bilan bog‘liq holda talqin qilish metodologik tamoyillar sifatida belgilandi. Tadqiqotning metodologik mantig‘i boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mazmunining oddiy sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy qarashlardan boshlab, maqsad, vazifa, vosita, metod, dars tuzilishi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va natijalarni baholashni qamrab oluvchi yaxlit metodik tizimga aylanish jarayonini aniqlashga qaratildi.

Tadqiqot obyekti sifatida boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining tarixiy rivojlanish jarayoni, tadqiqot predmeti sifatida esa mazkur jarayon davomida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari, o‘quv mazmuni, jismoniy mashqlarni tanlash, o‘rgatish metodlari, darsni tashkil qilish shakllari, harakatli o‘yinlardan foydalanish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda pedagogik nazoratga oid metodik qarashlardagi o‘zgarishlar belgilandi.

Tahlilning dastlabki tarixiy bosqichida Abdulla Avloniyning pedagogik qarashlari muhim metodologik manba sifatida olindi. Uning “Turkiy Guliston

yoxud axloq” asaridagi “Badan tarbiyasi”ga oid fikrlarda jismoniy sog‘lomlik ta’lim olish, fikriy rivojlanish va axloqiy kamolotning zarur sharti sifatida talqin qilingan. Avloniy badan tarbiyasini alohida jismoniy mashqlar tizimi sifatida batafsil metodik ishlab chiqmagan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va aqliy rivojlanish bilan integrativ bog‘liqligi g‘oyasini ilgari surgan. Shu sababli uning qarashlari boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasining maqsadli yo‘nalishi shakllanishiga xizmat qilgan tarixiy-pedagogik asos sifatida baholandi. Avloniy badan salomatligi o‘qish, o‘rgatish va inson faoliyatining zarur sharti ekanini alohida ta’kidlagan [2].

T.S.Usmonxo‘jayevning ilmiy-metodik ishlari jismoniy tarbiya jarayonining pedagogik qonuniyatlari, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish bilan bog‘liq yo‘nalishda tahlil qilindi. Uning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotiga oid qo‘llanmalari pedagog-murabbiylar hamda jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashga yo‘naltirilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy-pedagogik va o‘quv-metodik jihatdan tashkil qilish masalalarini tizimlashtiradi [9].

T.S.Usmonxo‘jayevning F.Xo‘jayev bilan hamkorlikdagi ishlari boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasining amaliy rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. Xususan, “Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari” metodik qo‘llanmasining mavjudligi boshlang‘ich yoshdagi o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini maxsus yosh va ta’lim bosqichiga mos holda tashkil qilish yo‘nalishi shakllanganini ko‘rsatadi. Ushbu ilmiy-metodik yo‘nalishda dars mazmunini yosh xususiyatlariga moslashtirish, harakat faoliyatini tashkil qilish va mashqlarni o‘rgatishning amaliy ketma-ketligi asosiy masalalar sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur qo‘llanma bibliografik manbalarda 1-sinf uchun metodik qo‘llanma sifatida qayd etilgan.

A.Abdullayev va Sh.X.Xonkeldiyevning tadqiqot va darsliklarida jismoniy tarbiya jarayonining nazariy va metodik asoslari tizimli shaklda ishlab chiqilgan. Ularning “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darsligi jismoniy tarbiya mutaxassisining ilmiy, nazariy va amaliy tayyorgarligini ta’minlash hamda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish masalalarini yoritishga qaratilgan [1].

Mazkur olimlar qarashlarini metodologik tahlil qilish jarayonida quyidagi yo‘nalishlar ajratildi: jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini aniqlash; jismoniy mashqlarni pedagogik vosita sifatida qo‘llash; o‘rgatish metodlarini tanlash; harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish; yuklamani pedagogik jihatdan boshqarish va mashg‘ulotni tashkil etish. Shu jihatdan Abdullayev va Xonkeldiyev ishlari boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasi metodikasining nazariy kategoriyalarini umumiy jismoniy tarbiya nazariyasi bilan bog‘lash imkonini beradi [1].

K.M.Mahkamdjanov, R.Salamov va I.Ikramovning “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” darsligi metodik tizimning yanada kengaygan bosqichini ifodalaydi. Manba tavsifiga ko‘ra, darslikda jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilish metodlari, dars turlari va tuzilishi, darslarni tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi, jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda sport mashg‘ulotlari asoslari yoritilgan.

Shu sababli K.M.Mahkamdjanov va hammualliflarining metodik merosi tadqiqotimizda “darsni tashkil qilish – metodni tanlash – rejalashtirish – pedagogik boshqarish” o‘zaro bog‘liqligini tavsiflovchi metodologik yo‘nalish sifatida talqin qilindi. Ayniqsa, mazkur darslikning “Boshlang‘ich ta’lim va sport tarbiyaviy ish” yo‘nalishidagi talabalar uchun ham mo‘ljallangani boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasi metodikasiga bevosita aloqadorligini ko‘rsatadi.

F.Xo‘jayev, K.D.Rahimqulov, B.B.Nigmanov va M.Xo‘jayeva tomonidan ishlab chiqilgan sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasiga oid ishlar esa boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiyasida o‘yin metodidan pedagogik vosita sifatida foydalanish yo‘nalishining rivojlanishini ko‘rsatadi. Bibliografik manbalarda ushbu mualliflarning “Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi” asari qayd etilgan.

Bu yo‘nalishda harakatli o‘yin faqat hordiq vositasi sifatida emas, balki o‘quvchining harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat tajribasini boyitish, jamoada harakat qilish va faol ishtirokni ta’minlash vositasi sifatida metodologik ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, o‘yin metodining rivojlanishi boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasining bolaga yo‘naltirilgan xarakterini kuchaytirgan tendensiyalardan biri sifatida baholandi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda olimlarning metodik qarashlari quyidagi beshta analitik kategoriya asosida kodlandi:

1. Maqsadli komponent – sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va tarbiyaviy vazifalarning talqini.
2. Mazmuniy komponent – jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar va harakat faoliyati mazmunining tanlanishi.
3. Metodik komponent – mashqni tushuntirish, ko‘rsatish, takrorlash, o‘yin va mashq metodlaridan foydalanish.
4. Tashkiliy komponent – dars tuzilishi, mashg‘ulot shakllari, rejalashtirish va o‘quvchilar faoliyatini boshqarish.
5. Natijaviy-baholash komponenti – o‘quvchining harakat ko‘nikmasi, jismoniy tayyorgarligi va ta’lim natijasini aniqlashga oid yondashuvlar.

1-jadval.

Olimlarning metodik qarashlarini qiyosiy tahlil qilish

Olimlar	Asosiy metodik yo‘nalish	Metodologik ahamiyati

A.Avloniy [2]	Badan salomatligi, jismoniy, fikriy va axloqiy tarbiyaning o‘zaro birligi	Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy maqsadlari uchun tarixiy-pedagogik asos
T.S.Usmonxo‘jayev [9]	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy tarbiya vositalaridan pedagogik foydalanish	Jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik va metodik jihatdan tashkil qilishni tizimlashtirish
T.S.Usmonxo‘jayev, F.Xo‘jayev	Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish	Mashqlar va dars mazmunini boshlang‘ich yoshdagi bolalarning xususiyatlariga moslashtirish
A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev [1]	Jismoniy tarbiya nazariyasi, metodlari va mashg‘ulotni tashkil etish	Maqsad, vosita, metod va natijaning yagona pedagogik tizimini asoslash
K.M.Mahkamdjanov, R.Salamov,I. Ikramov	Dars metodikasi, dars tuzilishi, rejalashtirish va jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish	Jismoniy tarbiya darsining tashkiliy-metodik modelini rivojlantirish
F.Xo‘jayev, K.D.Rahimqulov, B.B.Nigmanov, M.Xo‘jayeva	Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi	O‘yin metodini ta’limiy, rivojlantiruvchi va tarbiyaviy vosita sifatida qo‘llash

Manbalarni tarixiy-qiyosiy o‘rganish boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasi metodikasining rivojlanishida bir necha o‘zaro bog‘langan tendensiyani ko‘rsatadi. Birinchi tendensiya - sog‘lomlashtirish g‘oyasidan pedagogik jihatdan boshqariladigan jismoniy ta’lim tizimiga o‘tishdir. Avloniy qarashlarida badan tarbiyasi avvalo sog‘lom va ma’naviy barkamol shaxs tarbiyasining sharti sifatida namoyon bo‘lsa, keyingi metodik adabiyotlarda mazkur g‘oya aniq maqsad, vazifa, vosita va metodlar bilan ta’minlangan pedagogik tizimga aylangan [1; 2; 7; 9].

Ikkinchi tendensiya - jismoniy mashqlar mazmunini bolaning yosh va pedagogik xususiyatlariga moslashtirishning kuchayishi. Usmonxo‘jayev va Xo‘jayevning boshlang‘ich sinflarga yo‘naltirilgan metodik ishlari umumiy jismoniy tarbiya nazariyasidan aynan boshlang‘ich maktab yoshiga moslashtirilgan dars metodikasiga o‘tishni ifodalaydi.

Uchinchi tendensiya - darsni ilmiy-metodik tashkil etishning tizimlashuvi. Abdullayev, Xonkeldiyev, Mahkamdjanov va hammualliflarning ishlarida jismoniy tarbiya jarayoni maqsad, mazmun, metod, tashkiliy shakl, rejalashtirish va natija o‘rtasidagi o‘zaro bog‘lanishga asoslangan yaxlit pedagogik jarayon sifatida qaraladi.

To‘rtinchi tendensiya - harakatli o‘yinlarning metodik maqomi ortishi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlariga muvofiq ravishda

o‘yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘quvchilarning darsdagi faol ishtirokini ta’minlovchi metodik vositaga aylangan.

Beshinchi tendensiya - metodikaning natijaga yo‘naltirilganligi kuchayib borishi. Tarixiy rivojlanish davomida “bolani sog‘lom va baquvvat tarbiyalash” kabi umumiy maqsaddan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o‘quv faoliyatini rejalashtirish va natijalarni pedagogik nazorat qilishga asoslangan metodik modelga o‘tish kuzatiladi [1; 7; 9].

Har bir muallifning qarashi o‘zi mansub bo‘lgan davrning ta’limiy ehtiyojlari va ilmiy-pedagogik imkoniyatlari doirasida baholandi. Shu bois tadqiqot natijalari muayyan metodikaning boshqa metodikalardan mutlaq ustunligini isbotlashga emas, balki boshlang‘ich ta’lim jismoniy tarbiyasining maqsadi, mazmuni, metodlari va tashkiliy shakllarida yuz bergan tarixiy o‘zgarishlar hamda davomiylikni aniqlashga xizmat qiladi.

TADQIQOT NATIJALARI

Manbalar tahlili besh o‘zaro bog‘liq tendensiyani ajratish imkonini berdi: yaxlit tarbiya g‘oyasining davomiyligi, metodik bilimlarning tizimlashtirilishi, harakat kompetensiyasiga e’tiborning kuchayishi, o‘yinning didaktik vazifasini aniqlashtirish hamda ishtirok va baholashni moslashtirish. Ushbu natijalar tajriba ko‘rsatkichlari emas, manbalararo qiyoslash asosida chiqarilgan nazariy umumlashtirishlardir. Ularni davrlashtirishda uch savol tayanch bo‘ldi: bola nima uchun harakat qiladi, harakat qanday o‘rgatiladi va o‘rganish natijasi qanday aniqlanadi?

Quyidagi davrlashtirish tekshirilgan manbalar mazmunining mualliflik sintezidir. Undagi tarixiy qatlamlar bir-birini to‘liq almashtirmaydi. Ayniqsa, XX asrga oid institutsional qatlam keyingi metodik nashrlarda aks etgan nazariy an’ana orqali talqin qilinadi; har bir o‘n yillikdagi maktab amaliyoti alohida tasdiqlangan deb qaralmaydi.

2-jadval.

Metodika rivojining tahliliy bosqichlari

Tarixiy qatlam	Ustuvor yo‘nalish	Manba tayanchi
XX asr boshi	Badan, fikr va axloq tarbiyasi aloqasi	Avloniy, 1913 [2]
XX asrdan davom etgan nazariy an’ana	Harakatni o‘rgatish va darsni tizimlashtirish	Salomov kirishidagi nazariy meros [7]
2000-yillar milliy nashrlari	Kasbiy va o‘quv-metodik bilimlarni jamlash	2005, 2008-yilgi nashrlar [1; 9]
2001-2013-yillar konseptual muhokamasi	Savodxonlik, harakatni qo‘llash va anglash	Whitehead; Kirk; dastur [3; 4; 10]
2015-yil va keyingi	Inklyuzivlik va ta’lim sifatini	UNESCO hujjatlari [5; 8]

yo‘nalish	kuzatish	

Jadvaldagi sanalar yangi metodning barcha maktablarda ayni vaqtda paydo bo‘lganini anglatmaydi. Masalan, 2015-yilgi xalqaro hujjat inklyuzivlik g‘oyasini amaliyotga bir zumda joriy etgan voqea emas, uning dasturiy ifodasidir [5; 8]. Xuddi shuningdek, 2005 yoki 2014-yilda darslik nashr etilishi undagi barcha g‘oyalarning shu yili yaratilganini bildirmaydi.

Tahlildan kelib chiqadigan asosiy natija shuki, metodika rivojida vositalarning nomidan ko‘ra ularni tanlash mantiqi muhimroq. Saf mashqi tashkil etishga, o‘yin hamkorlikka, takrorlash harakatni aniqlashtirishga xizmat qilishi mumkin. Ularning pedagogik qiymati vazifa, o‘quvchi imkoniyati va natijani kuzatish usuli bilan birgalikda baholanadi.

Avloniy qarashlarining tarixiy ahamiyati badan, fikr va axloq tarbiyasini o‘zaro aloqada tushuntirishida namoyon bo‘ladi. Uning salomatlik va ta’lim haqidagi fikrlari maktab tarbiyasini yaxlit tasavvur qilish imkonini beradi [2]. Biroq tarixiy matndagi tibbiy tasavvurlarni hozirgi fiziologik bilim bilan aynanlashtirish yoki unda zamonaviy kompetensiyaviy model to‘liq ishlab chiqilganini aytish asosli bo‘lmaydi.

Mazkur maqola doirasida bu merosdan chiqariladigan pedagogik xulosa quyidagicha: boshlang‘ich sinfdagi mashq bolaning umumiy rivojlanishi bilan aloqada rejalashtirilishi kerak. Masalan, juftlikda to‘p uzatishda faqat uzatish aniqligi emas, sherikka tayyorlanish imkonini berish va o‘zaro kelishish ham kuzatiladi. Bu misol tarixiy matndan olingan tayyor mashq emas, uning yaxlit tarbiya g‘oyasiga tayangan mualliflik metodik talqinidir.

Abdullayev va Xonkeldiyev darsligi universitet katalogida jismoniy tarbiya mutaxassisining ilmiy, nazariy va amaliy tayyorgarligiga yo‘naltirilgan nashr sifatida tavsiflangan [1]. Usmonxo‘jaev, Tursunov va Meliev qo‘llanmasi esa pedagog-murabbiy hamda talabalar faoliyatiga mo‘ljallangan metodik nashr sifatida qayd etilgan [9]. Bu dalillar soha bilimlarining kasbiy tayyorgarlik vositasiga aylanganini bibliografik jihatdan tasdiqlaydi.

Salomov tahriridagi darslikning kirishida o‘rgatish tamoyillari, vosita va uslublar, jismoniy sifatlar, yosh guruhlari hamda maktabda rejalashtirish bir tizim doirasida sanab o‘tilgan. Ta’lim texnologiyasi maqsad, vazifa, kutiladigan natija va o‘tkazish sharoitlari bilan bog‘langan [7, 3-4-b.]. Ushbu tuzilish dars metodikasini mashqlar ro‘yxatidan kengroq tushunishga asos beradi.

Tizimlashtirishning amaliy mazmuni o‘qituvchining tanlovlarini izohlash imkoniyatidir. O‘qituvchi “qaysi mashq?” savoli bilan cheklanmay, “nima uchun shu mashq?”, “qaysi ketma-ketlikda?” va “natijani qanday bilaman?” savollariga javob berishi kerak. Shunda rejalashtirish rasmiy hujjat tuzishdan ta’lim jarayonini boshqarishga o‘tadi.

Milliy nashrlar o‘rtasidagi sanaviy ketma-ketlikdan to‘g‘ridan-to‘g‘ri samaradorlik o‘sishi chiqarilmaydi. Bunday xulosa uchun dars kuzatuvlari, o‘quv dasturlari va o‘quvchi natijalarini davrlar bo‘yicha qo‘shimcha taqqoslash talab etiladi. Hozirgi tahlil bilimlarning mazmuniy va kasbiy tashkil topishini ko‘rsatish bilan chegaralanadi.

Metodik yangilanishni mashqlar sonining ortishi bilan o‘lchash cheklangan yondashuvdir. Bola bir harakatni ko‘rsatma asosida bajara olishi, uni o‘zgargan vaziyatda qo‘llashi va o‘z ijrosini tushuntirishi turli o‘quv natijalaridir. Ushbu maqolada harakat kompetensiyasi o‘rganilgan harakatni vazifaga mos tanlash, bajarish va oddiy mezon orqali baholash qobiliyati ma’nosida ishlatiladi.

Whiteheadning 2001-yilgi maqolasi jismoniy savodxonlik tushunchasini muhokama qilishga bag‘ishlangan [10]. Bu konseptual yo‘nalish jismoniy tarbiya maqsadini faqat tashqi natija bilan chegaralamaslik uchun nazariy imkoniyat yaratadi.

Angliyaning 2013-yilgi dasturida boshlang‘ich bosqich uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, tutish, muvozanat va muvofiqlashtirish qayd etiladi. Keyingi bosqichda ko‘nikmalarni birlashtirish, turli vaziyatlarda ishlatish va oldingi ijro bilan qiyoslash ko‘zda tutilgan [3]. Ushbu hujjat metodik izchillikning aniq misolidir; uning sinf bosqichlari O‘zbekistonning 1-4-sinflariga bevosita tenglashtirilmaydi.

Qiyoslash asosida boshlang‘ich ta’lim uchun uch darajali metodik ketma-ketlik taklif etiladi. Dastlab bola harakatning tayanch belgisini ajratadi. Keyin uni o‘zgargan masofa, yo‘nalish yoki sherik sharoitida bajaradi. So‘ng o‘z tanlovini sodda ifodalaydi va keyingi urinishda nimani yaxshilashini belgilaydi. Bu ketma-ketlik yoshga qat’iy bog‘langan rivojlanish normasi emas; o‘qituvchi uni kuzatilgan tayyorgarlikka qarab qo‘llaydi.

Masalan, nishonga uloqtirishda boshlang‘ich vazifa predmetni belgilangan tomonga yo‘naltirish bo‘lishi mumkin. Keyingi vazifada nishonning o‘lchami yoki masofasi o‘zgaradi. Muhokamada bola qaysi sharoitda aniqroq bajarganini aytadi. O‘qituvchi faqat muvaffaqiyatli urinishlar sonini emas, vazifaga moslashish usulini ham qayd etadi. Shu tariqa oddiy mashq o‘rganish, qo‘llash va anglashni birlashtiruvchi vazifaga aylanadi.

3-jadval.

Darsni kuzatish uchun taklif etiladigan mezonlar

Yo‘nalish	Kuzatiladigan belgi	Metodik qaror
Harakat sifati	Vazifaga mos tayanch belgi	Bitta xatoni aniqlashtirish
Ishtirok	Amaliy urinish va kutish holati	Guruh yoki navbatni o‘zgartirish
Shaxsiy o‘sish	Bir xil shartdagi oldingi ijro	Qiyinchilikni moslashtirish
Anglash	Tanlovini sodda izohlash	Qisqa savol va namuna

Hamkorlik	Sherik bilan kelishish	Qoida va rollarni tuzatish

Mazkur mezonlar tayyor standart test o‘rnini bosmaydi. Ular darsni pedagogik kuzatish uchun taklif etilgan ishchi yo‘nalishlardir. Ularni qo‘llashda kuzatuv holati va topshiriq sharti qayd etilishi kerak. Turli masofada yoki turli predmet bilan bajarilgan natijalarni bitta o‘lchov kabi qiyoslash noto‘g‘ri talqinga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy o‘sishni kuzatish ham umumiy talabdan voz kechish emas. Dars maqsadi hamma uchun tushunarli bo‘lib qoladi; unga yaqinlashish yo‘li va pedagogik yordam farqlanadi. O‘quvchi nimani yaxshi bajargani hamda keyingi urinishda qaysi belgiga e’tibor berishi haqida aniq axborot oladi. Baholash shu holatda faqat yakuniy hukm emas, navbatdagi o‘rgatish qarorining asosiga aylanadi.

MUHOKAMA

Aniqlangan tendensiyalar metodik rivojlanishda davomiylik va yangilanish birgalikda kechishini ko‘rsatadi. Natijalarni talqin qilishda usulning yangiligi bilan uning pedagogik muvofiqligini farqlash zarur. Ko‘rsatish, tushuntirish va takrorlash turli davrlarda saqlanishi mumkin, biroq ularning vazifasi va o‘quvchi faoliyatidagi o‘rni o‘zgaradi. Shu sababli metodik taraqqiyotni faqat eski usulning yangisi bilan almashishi orqali tushuntirish yetarli emas. Asosiy masala usulning dars maqsadi, ishtirok imkoniyati va qayta aloqa bilan bog‘lanishidir.

Masalan, frontal ko‘rsatish barcha o‘quvchiga harakatning tayanch belgilarini tez yetkazishi mumkin. Biroq undan keyin uzoq navbat hosil bo‘lsa, o‘rgatish imkoniyati kamayadi. Shunday sharoitda juftlik yoki kichik guruhga o‘tish ko‘rsatish metodini bekor qilmaydi, uni amaliy urinish bilan to‘ldiradi. Demak, metodni “an’anaviy” yoki “zamonaviy” deb atashdan oldin uning vazifaga muvofiqligi tekshirilishi lozim.

Kirkning maktab jismoniy tarbiyasi kelajagi haqidagi muammoli yondashuvi mazmun va o‘qituvchi tayyorlashni birgalikda ko‘rishga undaydi [4]. Shu asosda mazkur maqolada yangilanishning tayanch birligi alohida mashq emas, “maqsad-topshiriq-ishtirok-baholash” munosabati deb olinadi. Agar maqsad o‘zgarsa-yu, baholash faqat avvalgi ko‘rsatkich bilan cheklansa, yangilanish to‘liq amalga oshmagan bo‘ladi.

Milliy va xalqaro tajribani uyg‘unlashtirishda ham shu mezon ishlaydi. Milliy o‘yinlar madaniy mazmunni beradi, xalqaro hujjatlar esa ta’lim imkoniyati va sifatini tekshirish uchun qiyosiy savollar taklif etadi. Ularning birini ikkinchisining o‘rniga qo‘yish shart emas. Muayyan o‘yin barcha bolani jalb qiladimi, maqsadli harakatni yetarli takrorlatadimi va tushunarli natija beradimi, degan savollar amaliy jihatdan muhimroq [5; 8].

Tarixiy manbalarga zamonaviy terminlarni ortiqcha yuklashdan saqlanish zarur. Avloniyda yaxlit tarbiya g‘oyasi mavjudligi bugungi inklyuziv baholash vositalari unda tayyor shaklda berilganini anglatmaydi. Xuddi shuningdek, darslikdagi umumiy tamoyil uning barcha maktablarda bir xil qo‘llanganini isbotlamaydi. G‘oya tarixi, nashr tarixi va amaliyot tarixi o‘zaro aloqador, lekin alohida tekshirishni talab qiladigan darajalardir [2].

Shu farqlar saqlanganda tarixiy-pedagogik tahlil amaliy ahamiyat kasb etadi. U o‘qituvchiga o‘tmishni takrorlash uchun tayyor retsept emas, metodik tanlovni tushuntirish va tekshirish uchun mezon beradi. Mazkur tadqiqotdagi davrlashtirish ham aynan shunday tahliliy vazifani bajaradi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda darsni loyihalashning besh amalli modeli taklif etiladi: boshlang‘ich holatni kuzatish, maqsadni aniqlashtirish, topshiriq shartini tanlash, o‘rganishni kuzatish va keyingi vazifani tuzatish. Model tarixiy manbalardan olingan tayyor algoritm emas, tahlil muallifining amaliy sintezidir. Uning samaradorligi keyingi empirik tekshiruvga ochiq.

Birinchi amalda o‘qituvchi bolaning vazifani qanday tushunayotgani va bajarayotganini kuzatadi. Bu bosqichda ko‘p sonli testlar talab qilinmaydi. Masalan, juftlikda predmet uzatishda yo‘nalishni nazorat qilish, sherikning tayyorligini kutish va topshiriqqa qo‘shilish qayd etiladi. Kuzatish bolaning doimiy qobiliyatini belgilash uchun emas, shu mashg‘ulotdagi yordam ehtiyojini aniqlash uchun ishlatiladi.

Ikkinchi amalda bitta asosiy harakat maqsadi va unga bog‘liq ishtirok vazifasi tanlanadi. “To‘pni sherigiga boshqarilgan yo‘nalishda uzatish” harakat maqsadi bo‘lsa, “uzatishdan oldin sherigi tayyorligini tekshirish” hamkorlik vazifasi bo‘lishi mumkin. Maqsad kuzatiladigan harakat bilan ifodalanadi. “Har tomonlama rivojlantirish” kabi umumiy vazifa aniq dars natijasini almashtirmaydi.

Uchinchi amalda masofa, predmet yoki tashkil etish shakli tanlanadi. O‘quvchiga vazifaning yengilroq yoki murakkabroq variantiga o‘tish imkoniyati berilishi mumkin. Variantlar “kuchli” va “kuchsiz” bolalar uchun doimiy toifa sifatida nomlanmaydi. O‘qituvchi mos variantni bolaning oxirgi urinishlari va tushunishiga qarab tavsiya qiladi.

To‘rtinchi amalda qisqa qayta aloqa beriladi. “Yaxshi” degan umumiy baho o‘rniga “sheriging tayyor bo‘lgach uzatding” kabi kuzatilgan belgi aytiladi. O‘quvchi ham o‘zining bitta muvaffaqiyatini yoki qiyinchiligini ko‘rsatadi. Bu suhbat amaliy harakat vaqtini kamaytiradigan uzoq muhokamaga aylantirilmaydi.

Beshinchi amalda keyingi dars uchun qaror chiqariladi: ayni ko‘nikmani mustahkamlash, shartni o‘zgartirish yoki yangi vazifaga o‘tish. O‘qituvchi rejasida mazkur qarorning sababi qayd etiladi. Shu tariqa baholash, rejalashtirish va o‘rgatish bir-birini to‘ldiradi.

Modelning mahalliy sharoitga mosligi inventar ko‘pligiga emas, maqsadning aniqligi va faol ishtirokni tashkil etishga bog‘liq deb faraz qilinadi. Biroq kichik zal, katta sinf yoki inventar tanqisligining ta’siri ushbu tadqiqotda o‘lchanmagan. Shuning uchun modelni joriy etishdan oldin sharoitga mos kichik amaliy sinov va pedagogik kuzatuv zarur.

Manbalar tanlovi maqsadli bo‘lgani sababli tarixiy adabiyotlarning to‘liq qamrab olingani da’vo qilinmaydi. Ayniqsa, XX asrdagi boshlang‘ich maktab dasturlarining barcha nashrlari, arxiv hujjatlari va o‘qituvchi kundaliklari tahlil qilinmagan. Shu bois taklif etilgan davrlashtirishni O‘zbekiston maktablari tarixining yakuniy tasnifi deb qabul qilish mumkin emas.

XULOSA

O‘tkazilgan tarixiy-pedagogik tahlil boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasi rivojini maqsad, mazmun, o‘rgatish va baholash o‘rtasidagi munosabatlarning o‘zgarishi sifatida talqin qilishga asos berdi. Milliy pedagogik meros va metodik nashrlar xalqaro konseptual hamda dasturiy hujjatlar bilan qiyoslanganda besh asosiy tendensiya ajratildi: yaxlit tarbiya, bilimlarni tizimlashtirish, harakat kompetensiyasi, o‘yinni maqsadli loyihalash va ta’lim ishtirokini moslashtirish. Ushbu yo‘nalishlar bir-birini inkor etmaydi, balki darsni rejalashtirishda o‘zaro to‘ldiradi.

Birinchi xulosa: tarixiy davomiylik alohida mashqning saqlanishidan kengroq hodisadir. Salomatlik, ta’lim va tarbiyaning aloqadorligi turli davrlar uchun muhim bo‘lib qoladi, lekin uni amalga oshirish vositalari qayta talqin qilinadi. Ikkinchi xulosa: o‘yin, takrorlash va ko‘rsatishning samarali qo‘llanishi ularning nomiga emas, dars vazifasiga muvofiqligiga bog‘liq. Uchinchi xulosa: baholashda harakat natijasi bilan birga bajarish sifati va o‘quvchining shaxsiy o‘sishini kuzatish metodik qarorlarni aniqlashtiradi.

Amaliy natija sifatida kuzatish, maqsad, moslashtirilgan topshiriq, qayta aloqa va tuzatishdan iborat model taklif qilindi. U milliy mazmunni saqlagan holda bolaning faol ishtirokini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan. Model nazariy jihatdan asoslangan taklif bo‘lib, uning ustunligi tajriba bilan hali tasdiqlanmagan. Shu sababli keyingi ilmiy ish tarixiy xulosalarni real dars jarayonidagi o‘lchanadigan natijalar bilan bog‘lashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005.
2. Avloniy A. Turkiy Guliston yoxud axloq. Ilk nashr: Toshkent, 1913.
3. Department for Education. National curriculum in England: physical education programmes of study. 11 September 2013. Key stages 1 and 2. physical-education-programmes-of-study
4. Kirk D. Physical Education Futures. London: Routledge, 2010.

5. McLennan N., Thompson J. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

6. Raxmonov A. R., Muhammadjonova Sh. A. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari. International Conference on Developments in Education. Bursa, 25-aprel 2022. B. 64-66.

7. Salomov R. S. umumiy tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. Toshkent: ITA-PRESS, 2014. 296 b.

8. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. 17 November 2015.

9. Usmonxo‘jaev T.S., Tursunov O‘., Meliev H.A.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent: O‘qituvchi, 2008. 168 b.

10. Whitehead M. The Concept of Physical Literacy. European Journal of Physical Education. 2001. Vol. 6, No. 2. P. 127-138.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ИССИҚЛИККА МОСЛАШИШИ ВА ТИКЛАНИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Базарбаев Парахат Амангелдиевич
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Нукус филиали Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти кафедраси мудири, п.ф.б.ф.д. (PhD)
E-mail:paraxat.bazaryavev036@mail.ru

Аннотация. Мазкур мақолада Ўзбекистоннинг иссиқ ва қуруқ иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашиши ҳамда жисмоний юкламалардан кейин тикланиш жараёнларини такомиллаштириш масалалари ёритилган. Мақолада юқори ҳарорат таъсирида спортчилар организмида юзага келадиган физиологик ўзгаришлар, жумладан, тана ҳарорати, юрак уриш частотаси, тана вазни, тер ажралиши, сув-туз мувозанати, лактат даражаси ва субъектив чарчоқ каби кўрсаткичларни назорат қилишнинг аҳамияти таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: Юқори малакали спортчилар, иссиқликка мослашиш, термал акклиматизация, иссиқлик стресси, гипертермия, гидратация, сув-туз мувозанати, тикланиш, pre-cooling, совутиш.

Abstract. This article examines the adaptation of highly qualified athletes to the heat and the improvement of recovery processes after physical exertion in Uzbekistan's hot and dry climate. The article analyzes the physiological changes occurring in athletes' bodies under the influence of high temperatures, including the importance of monitoring indicators such as body temperature, heart rate, body weight, sweat production, water-salt balance, lactate levels, and subjective fatigue.

Keywords: Highly qualified athletes, heat adaptation, thermal acclimatization, heat stress, hyperthermia, hydration, water-salt balance, recovery, pre-cooling, cooling.

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы адаптации высококвалифицированных спортсменов к жаре в условиях жаркого и сухого климата Узбекистана, а также совершенствования процессов восстановления после физических нагрузок. В статье анализируется важность контроля физиологических изменений, возникающих в организме спортсменов под воздействием высоких температур, включая такие показатели, как температура тела, частота сердечных сокращений, масса тела, потоотделение, водно-солевой баланс, уровень лактата и субъективная усталость.

Ключевые слова: Высококвалифицированные спортсмены, адаптация к жаре, термическая акклиматизация, тепловой стресс, гипертермия, гидратация, водно-солевой баланс, восстановление, pre-cooling, охлаждение.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўзбекистоннинг иқлими кўп ҳолларда иссиқ ва қуруқ бўлиб, ёз ойларида ҳаво ҳарорати 40°C га етиши мумкин. Юқори малакали спортчилар учун бундай шароит тана ҳарорати ошиши, терлашнинг кўпайиши, юрак-қон томир тизими ва респиратор тизимга ортиқча юклама, сувсизланиш ва электролитлар мувозанатининг бузилиши, чарчаш ва тикланишнинг секинлашиши каби хавф-хатарларни яратади. Ҳозирги вақтда Ўзбекистон шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашуви ва тикланиш жараёнлари илмий жиҳатдан комплекс ўрганиш жуда заррур, мавжуд методлар эса асосан бошқа иқлим ҳудудлари тажрибасига таянган. “Ўзбекистоннинг иссиқ ва қуруқ иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашуви ва тикланиш жараёнларини илмий асосда оптималлаштириш учун комплекс технологиялар мавжуд эмас.” Ёзги юқори ҳарорат ва қуруқ иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг организмига тушадиган

экстремал иссиқлик юкламаларини камайтириш, уларнинг фунционал имкониятларини сақлаб қолиш ҳамда мусобақа ва машғулотлардан кейинги тикланиш жараёнларини жадаллаштиришнинг комплекс-гибрид технологияларини илмий асослаш ва жорий этиш.

Маҳаллий даражада Ўзбекистонлик олимлар (масалан, спорт физиологияси ва тиббиёти йўналишида фаолият юритган тадқиқотчилар) иқлимнинг спортчиларга таъсирини қисман ўрганишган. Бироқ, айнан кескин континентал ва ўта қуруқ иссиқ иқлим (ёзда ҳаво ҳарорати +45С дан ошадиган, намлик 10-15С гача тушадиган шароит) учун юқори малакали спортчиларнинг замонавий гибрид тикланиш технологиялари яхлит тизим сифатида тадқиқ этилмаган.

Бугунги кунда жаҳон спорт илм-фанида ушбу муаммо бўйича қуйидаги асосий йўналишларда катта ютуқларга эришилган:

Термал акклиматизация (Ҳеат Асслиматизатион - ҲА) Олимлар мусобақадан 7-14 кун олдин иссиқ муҳитда машғулот ўтказиш плазма ҳажмини ошириши, терлаш жараёнини эртароқ бошлаши ва тана ҳарорати кескин кўтарилишининг олдини олишини исботлади. Ҳозирда йирик терма жамоалар мусобақа олдидан махсус иқлим камераларидан фойдаланмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Халқаро мусобақалар олдидан спортчиларнинг табиий ва сунъий (термокамералар ёрдамида) шароитларда иссиқликка мослашишининг энг минимал ва энергия тежамкор муддатлари (экспозиция вақтлари) илмий жиҳатдан асослаб бериш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ўзбекистоннинг кескин континентал ва қуруқ иссиқ иқлими шароитида юқори малакали спортчилар организмининг фунционал имкониятларини сақлаш, иссиқлик стрессига чидамлилигини ошириш ҳамда машғулот ва мусобақа юкламаларидан кейинги тикланиш жараёнларини жадаллаштирувчи инновацион, комплекс ва гибрид технологияларни илмий асослаш ҳамда амалиётга жорий этиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Жаҳон спорт тиббиёти ва физиологиясида иссиқлик омилининг спортчиларга таъсири ўтган асрнинг охирларидан бошлаб фаол ўрганиб келинмоқда. Бироқ, тадқиқотларнинг аксарияти мўътадил иқлимли мамлакатлар олимлари томонидан ёки лаборатория шароитида (сунъий термокамераларда) ўтказилган.

Халқаро даражада: Ж. Саса, М. Sawka, Л. Нйбова С. Расинаис каби жаҳон миқёсидаги олимлар иссиқ иқлимда машғулот ўтказишнинг организмга салбий таъсирини (ҳипертермия, сувсизланиш, юрак уриш тезлигининг кескин ортиши) ва акклиматизация (мослашиш) муддатларини фундаментал жиҳатдан исботлашган (1-жадвал).

Юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашишида баҳоланадиган асосий физиологик кўрсаткичлар

1-жадвал

№	Баҳоланадиган кўрсаткич	Ўлчаш усули	Тадқиқот босқичи	Иссиқлик таъсирида кутиладиган ўзгариш	Илмий-амалий аҳамияти
1	Тана ҳарорати (°C)	Термометрия/термосенсор	Юклама олдидан, жараёнда ва кейин	Ошиши мумкин	Гипертермия хавфини баҳолаш
2	Юрак уриш частотаси (зарб/мин)	Пульсометрия, ЭКГ	Динамик мониторинг	Ошиши мумкин	Юрак-қон томир тизими юкламасини баҳолаш
3	Тана вазни (кг)	Электрон тарози	Олдин ва кейин	Камайиши мумкин	Суюқлик йўқотилишини аниқлаш
4	Тер ажралиши	Тана вазни ва суюқлик баланси асосида	Машғулот давомида	Ортиши мумкин	Тер орқали суюқлик йўқотилишини баҳолаш
5	Қон босими	Тонометрия	Олдин ва кейин	Индивидуал ўзгариш	Гемодинамик ҳолатни баҳолаш
6	Гематокрит (%)	Қон таҳлили	Олдин ва кейин	Дегидратацияда ортиши мумкин	Қоннинг гемоконцентрация даражасини баҳолаш
7	Лактат (ммоль/л)	Экспресс-анализатор	Юкламадан кейин	Ошиши мумкин	Метаболик юклама ва тикланишни баҳолаш
8	Электролитлар (Na^+, K^+, Cl^-)	Қон/тер таҳлили	Олдин ва кейин	Йўқотилиш эҳтимоли мавжуд	Сув-туз мувозанатини баҳолаш
9	Субъектив чарчоқ (RPE)	Borg шкаласи	Машғулотдан кейин	Ошиши мумкин	Спортчининг субъектив юклама даражасини аниқлаш
10	Тикланиш вақти	Физиологик мониторинг	Машғулотдан кейин 24–48 соат	Қисқариши мақсад қилинади	Тикланиш технологияси самарадорлигини баҳолаш

Мавжуд тадқиқотлар ва рақобатчилар таҳлили шуни кўрсатадики, Марказий Осиё, хусусан Ўзбекистоннинг ўзига хос экологик-иқлимий шароити (юқори даражадаги қуруқ иссиқ, чангли ҳаво ва кескин ҳарорат

тебранишлари) маҳаллий ва шу иқлимда тайёргарлик кўрадиган хорижий спортчилар учун алоҳида гибрид ёндашувни талаб этади.

Ушбу тадқиқот чет эл қимматбаҳо технологияларини кўр-кўрона нусхаламасдан, маҳаллий иқлим ва спортчиларимизнинг миллий-биологик хусусиятларига мос келадиган, арзон, самарали ва мобил “Термал адаптация ва тикланиш тизими”ни яратиши билан халқаро миқёсда ҳам рақобатбардош ҳисобланади.

«Ўзбекистон иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашиши ва тикланиш технологияларини такомиллаштириш» вазифаларни ҳал этиш ва кутилаётган натижаларни олиш имкониятлари қуйидаги мезонлар асосида асосланади:

1.Ёзги юқори ҳарорат ва қуруқ иқлим шароитида спортчилар организмига тушадиган иссиқлик юкламасининг физиологик, биокимёвий ва психологик кўрсаткичларга таъсирини чуқур таҳлил қилиш.

2.Жаҳон спорт амалиётида иссиқликка мослашиш (термал акклиматизация) ва тезкор тикланиш бўйича мавжуд замонавий технологияларни ўрганиш ҳамда уларнинг маҳаллий иқлимга мос келувчи жиҳатларини саралаб олиш.

3.Турли спорт турларидаги (чидамкорлик, тезкор-куч ва б.) юқори малакали спортчиларнинг кескин иссиқ шароитдаги сув-туз баланси, гомеостаз ҳолати, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари динамикасини мониторинг қилиш.

4.Иссиқлик стресси ва сувсизланиш (дегидратация) натижасида спортчиларнинг жисмоний иш қобилияти ҳамда техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги пасайишининг критик чегараларини аниқлаш.

5. Маҳаллий иқлим хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, организмни микроелементлар билан тезкор таъминловчи индивидуал гидратация (сув ичиш) ва спорт овқатланиши дастурларини яратиш.

6. Яратилган иссиқликка мослашиш ва тикланиш технологияларини Ўзбекистон миллий терма жамоаларининг ўқув-машғулот йиғинлари жараёнига синов тариқасида жорий этиш ва уларнинг самарадорлигини текшириш.

Ўзбекистоннинг ўта қуруқ иссиқ ҳаво намлиги 10-15С, ҳарорат +45С дан юқори ва чангли иқлим шароитида юқори малакали спортчилар организмининг комплекс физиологик-биокимёвий «жавоб реакциялари” харитаси ва гомеостаз кўрсаткичлари модели яратиш кўзда тутилган.

Фақатгина битта воситага суянмасдан, пассив ва фаол совутиш (пре-соолинг ва пер-соолинг), комбинациялашган гидро-криотерапия ҳамда фармакологик бўлмаган метаболик коррекцияни ўз ичига олган «Гибрид тезкор тикланиш матритсаси” ишлаб чиқиш кўзда тутилади.

Спортчининг индивидуал вазн йўқотиши, тер ажратиш интенсивлиги ва қоннинг реологик хусусиятларига (суюқлигига) қараб, микронутриентлар (калий, магний, натрий) ва гипотоник эритмаларни тақсимловчи ихтисослашган математик алгоритм шакллантирилади.

Тадқиқотда жаҳон спорт амалиётида тан олинган ва халқаро стандартларга (WADA ва б.) мос келадиган замонавий диагностика усулларидан (газанализаторлар, пулсоксиметрия, биоимпердансометрия, биокимёвий экспресс-анализаторлар) фойдаланилади.

Тадқиқотнинг ташкил қилиниши. Тадқиқотлар Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси, Спорт турлари бўйича терма жамоалар тайёргарлик марказлари ҳамда ихтисослаштирилган илмий-танқидий лабораториялар (масалан, Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази) базасида ўтказилиши кўзда тутилади. Бу эса реал вақт режимида аниқ маълумотлар олиш имконини беради.

Тадқиқот жамоаси таркибига спорт физиологлари, биокимёгарлар, тажрибали шифокорлар ва юқори малакали тренерлар жалб этилиши шарт, улар назария ва амалиёт интеграциясини таъминлайди.

Тадқтқот якунида кутилаётган натижаларни тўлиқ ва сифатли олиш кафолати қуйидаги омиллар билан белгиланади:

Маълумотларнинг математик-статистик таҳлили олинган барча эмпирик натижалар замонавий компютер дастурлари (SPSS, Статистиса) ёрдамида таҳлил қилинади, бу эса хатолик эҳтимолини камайтириб, хулосаларнинг илмий аҳамиятини тасдиқлайди.

Спортчиларнинг ҳолати жисмоний юкламадан олдин, юклама даврида ва ундан кейинги босқичларда (24-48 соат давомида) динамик назорат қилиниши туфайли, тикланиш технологияларининг самарадорлик даражасини аниқ рақамларда (масалан, лактат даражасининг пасайиши, юрак уриш маромининг нормаллашиши) кўриш имконияти мавжуд.

Тадқиқот довамида, ундаги илмий ва услубий ёндашувлар қўйилган мақсадга тўлиқ эришиш ҳамда Ўзбекистон шароитида спорт натижадорлигини оширишга хизмат қиладиган мутлақо янги миллий методикани яратиш имконини беради.

Тадқиқот муҳокамаси. Ўзбекистон иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашиши ва тикланиш технологияларини такомиллаштиришнинг илмий ечимини таъминлаш учун мултидиссиплинар (кўп тармоқли) ва гибридли ёндашувлардан фойдаланилади.

Спортчининг иссиқликка мослашиши ва қайта тикланиши фақат битта омил (масалан, фақат сув ичиш ёки фақат массаж) орқали эмас, балки

педагогик, физиологик, биотиббий ва нутрисиологик воситаларнинг бир вақтдаги комбинацияси (синергик таъсири) орқали ҳал этилади.

Ҳар бир спортчининг иқлимий юкламага бардошлилиги унинг антропометрик кўрсаткичлари (вазни, тана юзаси майдони), спорт тури хусусияти (аероб, анаероб ёки аралаш) ва индивидуал тер ажратиш коеффициенти асосида гуруҳларга ажратилган ҳолда лойиҳалаштирилади.

Спортчи организмининг ҳолати фақат машғулотдан олдин ва кейин эмас, балки бевосита кескин иссиқ муҳитда жисмоний юклама бажараётган вақтнинг ўзида реал вақт режимида ўрганилади.

Махсус усуллар қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги инновацион ва экспериментал усуллар тўплами қўлланилади:

Табиий акклиматизация усули: Спортчиларни мусобақа олдидан иқлим камераларида (назорат қилинадиган ҳарорат ва намлик шароитида) ҳамда республиканинг энг иссиқ ҳудудларида (масалан, ёзги очиқ майдонларда) босқичма-босқич адаптация қилиш протоколларини қўллаш.

Юкламадан олдинги совутиш усули: Машғулот ёки мусобақа бошланишидан олдин спортчининг ички тана ҳароратини (T_{core}) хавфсиз чегарада ушлаб туриш учун махсус музли нимчалар (*ice vests*), бўйин совиткичлари кийгазиш ва музли гипотоник ичимликлар (*crushed ice/slurry*) истеъмол қилдириш усули.

Биотиббий ва Лаборатория-диагностика усуллари. **Биоимпердансометрия ва Гидратацияни баҳолаш усули:** Спортчининг танасидаги умумий суюқлик миқдори, ҳужайра ичи ва ҳужайра ташқариси суюқликлари мутаносиблигини ўлчаш. Тер таркибидаги электролитлар (Na+, K+, Cl-) йўқотилишини экспресс-анализаторлар ёрдамида аниқлаш. Иссиқ иқлимдаги юклама пайтида қоннинг қуюқлашиши (гематокрит, гемоглобин), мушаклар шикастланиши маркерлари (креатинкиназа, лактатдегидрогеназа) ва стресс гормонлари (кортизол) динамикасини лаборатория таҳлиллари орқали аниқлаш, тезкор тикланиш усуллари қулланилади (2-жадвал)**.**

Машғулотдан сўнг мушаклардаги яллиғланиш ва микрожароҳатларни тезда бартараф этиш учун қисқа муддатли совуқ сувли ванналар (10-15C) ва контрастли гидропроседураларни қўллаш усули.

Организмни антиоксидантлар, антигипоксантлар, аминокислоталар ва гипотоник спорт ичимликлари билан таъминлаш орқали жигардан лактатни ва мушаклардан метаболитларни ювиб чиқаришни тезлаштириш усули.

Иссиқ ва қуруқ иқлим шароитида қўлланиладиган иссиқликка мослашиш ва тикланиш технологиялари

2-жадвал

№	Технология	Қўллаш вақти	Асосий мақсад	Назорат кўрсаткичлари	Кутиладиган натийжа
1	Табиий термал акклиматизация	Мусобақадан олдинги давр	Организмни иссиқ муҳитга мослаштириш	Тана ҳарорати, ЮУЧ, терлаш	Иссиқликка чидамлиликни ошириш
2	Термокамерада акклиматизация	Мусобақадан олдин	Ҳарорат ва намликни назорат қилиш	Core температура, ЮУЧ	Мослашув жараёнини бошқариш
3	Музли нимча	Юклама олдидан	Тана юзасини совутиш	Тери ва тана ҳарорати	Иссиқлик юкини камайтириш
4	Совуқ ичимлик	Юллама олди ва жараёнда	Ички совутиш ва гидратация	Тана вазни, суюқлик баланси	Дегидратация хавфини камайтириш
5	Индивидуал гидратация	Юклама олдидан, жараёнда ва кейин	Суюқлик балансини сақлаш	Тана вазни, тер ажралиши	Сувсизланишни профилактика қилиш
6	Совуқ сувли ванна	Машғулотдан кейин	Тикланиш жараёнини қўллаб-қувватлаш	ЮУЧ, субъектив чарчоқ	Тикланишни тезлаштириш
7	Контрастли гидротерапия	Машғулотдан кейин	Қон айланишини рағбатлантириш	ЮУЧ, субъектив ҳолат	Чарчоқ ҳиссини камайтириш
8	Фаол тикланиш	Машғулотдан кейин	Метаболитлар алмашинувини қўллаб-қувватлаш	Лактат, ЮУЧ	Тикланиш жараёнини оптималлаштириш
9	Уйқу ва нутрицион тикланиш	24–48 соат	Организм ресурсларини қайта тиклаш	Уйқу, вазн, субъектив ҳолат	Умумий тикланишни таъминлаш
10	Комплекс гибрид баённомаси	Олдин + жараёнда + кейин	Бир нечта усулни индивидуаллаштириш	Комплекс мониторинг	Индивидуал тикланиш стратегиясини шакллантириш

Математик-Статистик ва Моделлаштириш усуллари Рақамли моделлаштириш олинган маълумотлар асосида “Ҳаво ҳарорати намлик спортчининг иш қобилияти сувсизланиш даражаси” ўртасидаги боғлиқликни акс эттирувчи математик моделларни яратиш.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилигини таъминлаш учун кўп омилли корреляция, регрессион таҳлил ва Студентнинг $т$-меёни каби математик-статистик усулларни замонавий дастурий пакетлар (SPSS, P-Студио) ёрдамида қайта ишлаш.

Мазкур усул ва ёндашувларнинг ўзаро интеграцияси Ўзбекистон иқлими учун анъанавий бўлган “шунчаки дам олиш ва сув ичиш” тактикасидан воз кечиб, спорт илм-фанининг энг сўнгги ютуқларига асосланган илмий бошқариладиган тикланиш тизимига ўтиш имконини беради.

Хулоса. Ўзбекистон иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашиши ва тикланиш технологияларини такомиллаштиришни муваффақиятли амалга ошириш орқали қўлга киритиладиган якуний натижалар тизимли характерга эга бўлиб, у янги технология, ишланма (методика) ва амалий маҳсулотлар мажмуасидан иборат бўлади. Ўзбекистон ҳудуди Қорқалпоғистон Республикасида иқлим шароитида юқори малакали спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг сустлиги, уларнинг жисмоний ҳолати ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини аниқловчи ва махсус машқлар киритилган мобил илованинг йўқлиги, жисмоний имкониятларининг пастлиги ва фунционал ривожланишидаги физиологик меъёрларга тўғри келмаслиги ушбу тадқиқотни амалга оширишга эҳтиёж тўғдиради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1.Пулатова М.Д., Серебряков В.В. Особенности адаптации организма спортсменов к нагрузкам в спорте // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2, №12. – С. 415–424.

2.Пулатова М.Д. Адаптация сердечно-сосудистой системы к специфическим нагрузкам у спортсменов различной подготовленности // Modern Science and Research. – 2023.

3.Zubaydullaeva M.T., Karimova M.T. Functional Condition and Adaptation Possibilities of the Organism of Sportsmen // East European Scientific Journal. – 2021. – №1(65).

4.Safarova D.D., Gulyamov N.G. Аспекты спортивной медицины: восстановление организма спортсменов // Fan-Sportga. – Ташкент, 2006. – №1.

5.Elboyeva U. Adaptation of Weightlifters to Training in Our Country // Modern Science and Research. – 2023.

6.Karimov B. Влияние физического воспитания на психологическое и социальное развитие // Foreign Linguistics and Linguodidactics. – 2025.

7. Sawka M.N., Leon L.R., Montain S.J., Sonna L.A. Integrated Physiological Mechanisms of Exercise Performance, Adaptation, and Maladaptation to Heat Stress. *Comprehensive Physiology*. 2011.

8.Nybo L. Hyperthermia and fatigue. *Journal of Applied Physiology*. 2008.

9.Nybo L., Rasmussen P., Sawka M.N. Performance in the heat—physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue. *Comprehensive Physiology*. 2014.

10.Racinais S., Alonso J.M., Coutts A.J., et al. Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2015.

УЎК (УДК, УДС):796;12.56.12.04

VOLEYBOLCHILARNING ZONALAR BO‘YICHA JOY ALMASHUVINI OPTIMAL ROTATSIYA QILISH XUSUSIYATI

QDU Tayanch doktarant
K.Murodova
Nukus shahar Qoraqalpog‘iston

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchilarning maydon zonalari bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya asosida tashkil etish xususiyatlari o‘yinchilarning 1-6 zonalardagi joylashuvi, rotatsion almashinuvlarning ketma-ketligi, oldingi va orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro joylashuvi hamda rotatsiya jarayonida o‘yinchilarning funksional vazifalarini samarali bajarish, voleybolda rotatsion tartib boshlang‘ich tarkib va xizmatni amalga oshirish ketma-ketligi asosida belgilanib, xizmat huquqini qo‘lga kiritgan jamoa o‘yinchilarining bir pozitsiyaga soat strelkasi yo‘nalishida almashishi hamda xatolar to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, rotatsiya, zonalar, joy almashuvi, rotatsion harakat, o‘yinchilar joylashuvi, texnik-taktik tayyorgarlik, hujum, himoya, o‘zaro hamkorlik, optimal rotatsiya, musobaqa faoliyati.

Annotation. This article presents information on the characteristics of organizing volleyball players’ positional movement across court zones based on optimal rotation. It examines the positioning of players in zones 1-6, the sequence of rotational movements, the positioning of front-row and back-row players relative to each other, and the effective performance of players’ functional responsibilities during the rotation process. In volleyball, the rotational order is determined based on the starting lineup and the sequence of service, whereby, after gaining the right to serve,

the players of the team rotate one position in a clockwise direction. The article also provides information on rotational errors and violations related to players’ positioning.

Keywords: volleyball, rotation, zones, positional movement, rotational movement, player positioning, technical and tactical training, attack, defense, interaction, optimal rotation, competitive activity.

Аннотация. В статье представлены сведения об особенностях организации перемещения волейболистов по зонам площадки на основе оптимальной ротации. Рассматриваются расположение игроков в зонах 1-6, последовательность ротационных перемещений, взаимное расположение игроков передней и задней линий, а также эффективное выполнение игроками своих функциональных обязанностей в процессе ротации. В волейболе порядок ротации определяется исходным составом команды и последовательностью выполнения подачи. При получении права на подачу игроки команды перемещаются на одну позицию по часовой стрелке. Также в статье представлены сведения об ошибках и нарушениях, связанных с расположением игроков и выполнением ротационных перемещений.

Ключевые слова: волейбол, ротация, зоны, перемещение, ротационное перемещение, расположение игроков, технико-тактическая подготовка, нападение, защита, взаимодействие, оптимальная ротация, соревновательная деятельность.

Dolzarbligi. Dunyoda so‘nggi yillarda voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish alohida etibor qaratilmoqda. O‘yinchilarning maydondagi funksional harakatlarini takomillashtirish, jamoaviy o‘zaro hamkorlik samaradorligini oshirish hamda musobaqa faoliyatining natijadorligini yaxshilash imkoniyati yaratilmoqda. O‘yin sur’ati va taktik harakatlarning murakkablashib borishi sportchilarning zonalar bo‘yicha joylashuvi va rotatsion harakatlarni boshqarishni talab etmoqda. Yetakchi voleybol maktablarida rotatsiya tizimini optimallashtirish hujum va himoya samaradorligini oshirish, o‘yinchilarning individual imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish hamda o‘yin davomida taktik ustunlikka erishishning muhim omili sifatida qaralmoqda. Voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini zonalar kesimida tahlil qilish, o‘yinchilarning funksional vazifalarini optimal taqsimlash hamda rotatsiya jarayonida yuzaga keladigan taktik xatolarni kamaytirishga xizmat qilmoqda. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashinuvini optimal rotatsiya qilish metodikasini ishlab chiqishga qaratilgan masalalar dolzab ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish xususiyati bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini kuzatish. 2. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mahalliy yetuk mutaxassislardan M.G.Bairbekov, L.R.Ayrapetyans, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, A.A.Ummatov, A.Boltayev kabi olimlar tomonidan voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik usullarni takomillashtirish, taktik harakatlarni shakllantirish, yosh voleybolchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari, musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shu bilan birga oliy ta’lim muassasi talabalarini jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Jamoaviy sport turlarini (voleybol, basketbol, gandbol, regbi, chim ustida xokkey, suv polosi) rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Asosiy maqsad yoshlarni jamoaviy sport turlariga keng jalb qilish, ular uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, musobaqalar tizimini takomillashtirish, shuningdek, iqtidorli yosh sportchilarni seleksiya yo‘li bilan aniqlab, ularni yuqori sport mahoratiga yetkazish tizimini shakllantirishga qaratildi.

Bugungi kunda barcha sport muassasalarida sportchilarni rag‘batlantirish va ishtirokni kengaytirish usullari sifatida xotin qizlarni sportga jalb qilishda motivatsiya omillari, musobaqalar tizimi, mukofotlash va tan olish kabi mexanizmlar muhim rol o‘ynaydi. Aynan sport musobaqalarini tizimli o‘tkazish, sport klublarini tashkil etish, zamonaviy sport inshootlarini yaratish kabi chora-tadbirlar shu maqsadga yo‘naltirilgan. Sport maktablararo turnirlar, hududiy musobaqalar orqali o‘quvchilarda raqobat ruhini, jamoaviy g‘ururni shakllantirish muhim hisoblanadi.

Zamonaviy mehnat bozori shiddat bilan o‘zgarayotgan bir paytda, mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham murakkablashib bormoqda. Bugungi kunda nafaqat nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lish, balki shaxsning jismoniy, ruhiy va psixofiziologik jihatdan barqarorligi ham kasbiy muvaffaqiyat omili sifatida ko‘rilmoqda. Ayniqsa, texnologiyalashgan, stress darajasi yuqori bo‘lgan ish sharoitlarida insonning kasbiy faoliyatga mosligi, ya’ni kasbga yaroqliligi dolzarbdir.

Biz voleybolchi qizlarning mashg’ulotlarini kuzatish orqali, murabbiylar tomonidan qizlarni jismoniy tayyorgarligiga, texnik-taktik tayyorgarligiga, psixologik tayyorgarligiga e’tibor qaratib mashg’ulotlarni tashkil qilinayotganligiga amin bo’ldik. Ammo, ularning funskional holatini nazorat qilish biroz murabbiylar nazaridan chetda qolayotganligi kuzatildi. Sababi o’rganilganilganda, funksional holaitni nazorat qilishda texnolgiyalar yo’qligi sababa qilib ko’rsatildi. Biz esa, ushbu yechimga

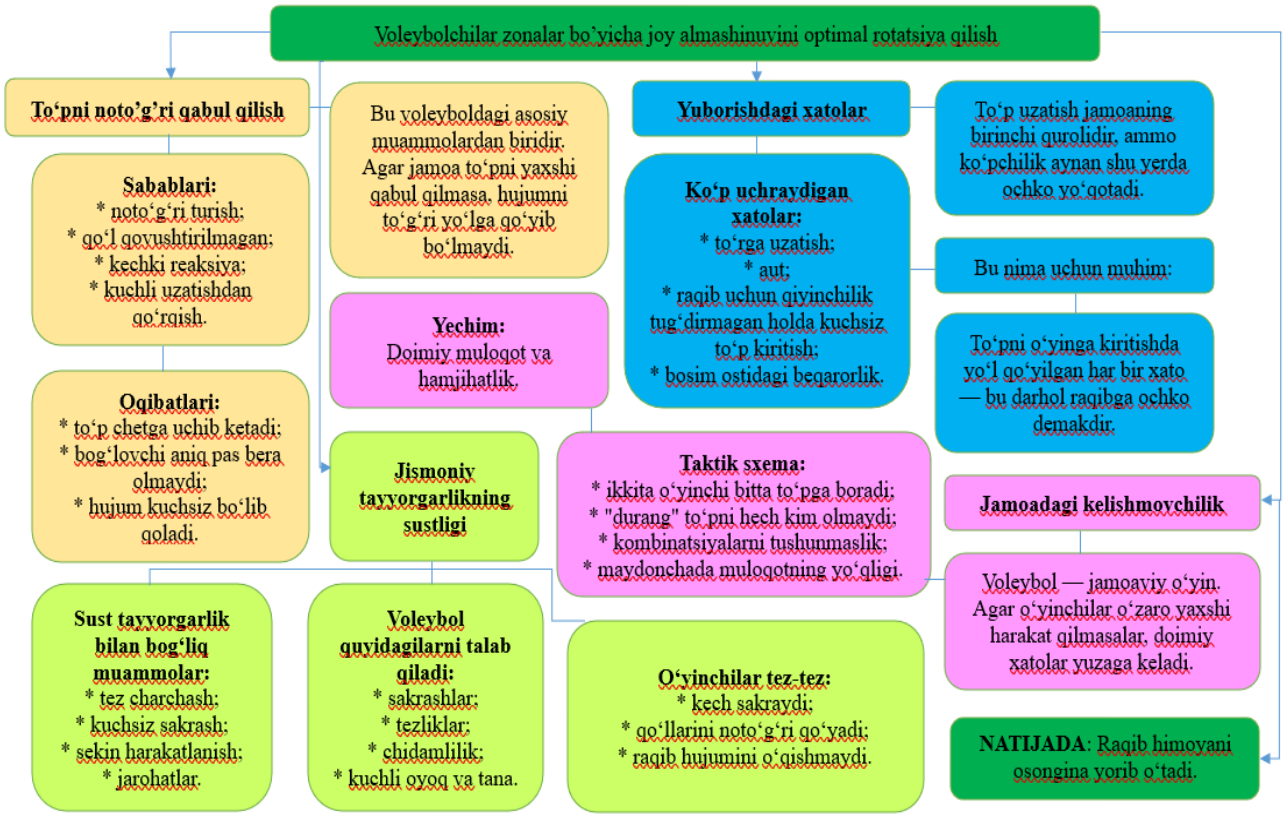
oydinlik kiritish maqsadida zamonaviy “Polar Vintage 3” smart soatiga murojaat etdik va voleyvolchi qizlarni mashg’ulotlarida qo’llariga taqib ishlatishni boshladik. Birinchi mashg’ulot 2026-yil 31-mart kuni O’zDJTSU Nukus filiali qizlarini tajribadan o’tkazildi.

1-rasm. Mashg’ulot davomida soat yordamida olingan ko’rsatkichlar tahlili

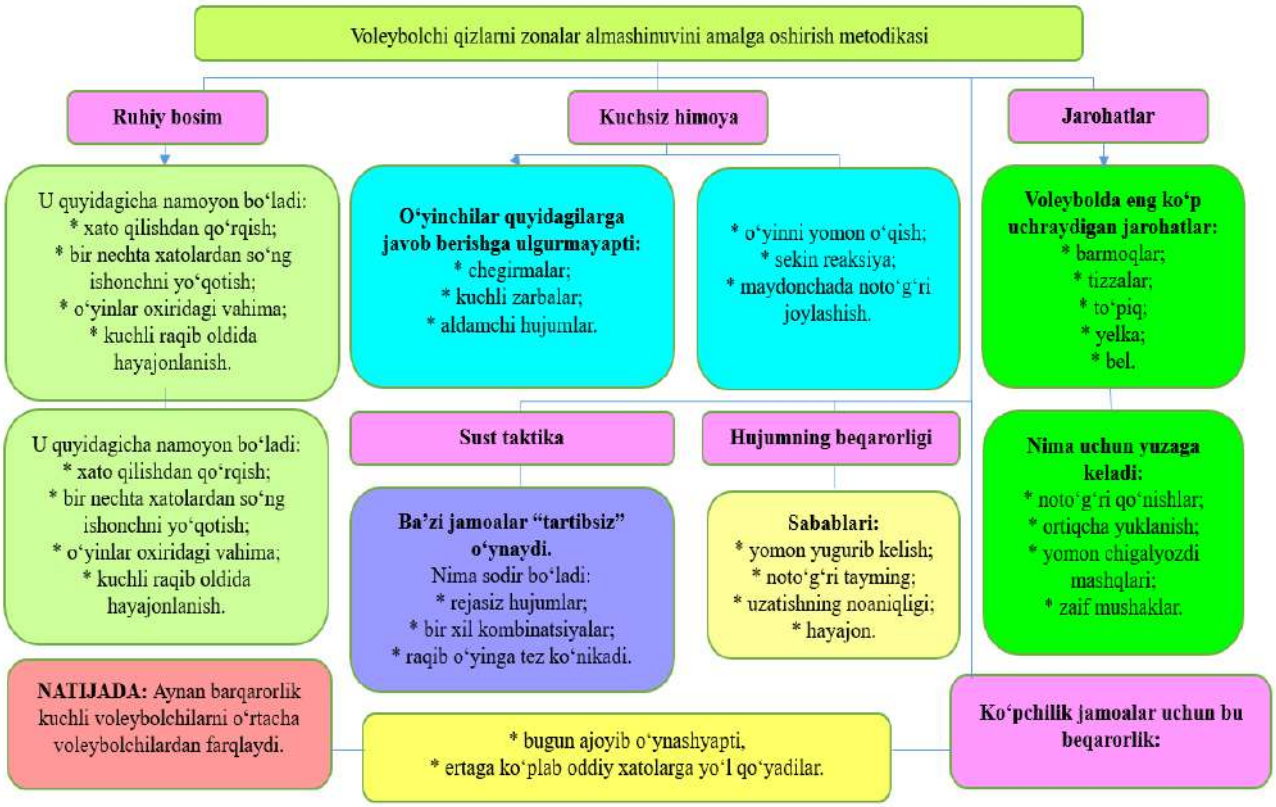
Tahlil qilingan mashg’ulot davomiyligi 1 soat 1 daqiqa 39 soniyani tashkil etdi. Ushbu vaqt davomida sportchilar 2,58 km masofani bosib o’tgan. O’rtacha harakat tezligi 23 daqiqa 54 soniya/km bo’lib, maksimal tezlik ko’rsatkichi 3 daqiqa 33 soniya/km ga yetgan. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati tahliliga ko’ra, mashg’ulot davomida o’rtacha yurak urish tezligi 147 zar/daq.ni tashkil qilgan, maksimal ko’rsatkich esa 174 zar/daq.ga yetgan. Bu mashg’ulotning organizm uchun o’rtacha va yuqori shiddat oralig’ida bajarilganligini ko’rsatadi. Energiya sarfi ko’rsatkichlariga ko’ra, mashg’ulot davomida jami 800 kKal energiya sarflangan. Energiya manbalari tarkibida uglevodlar – 68 %, yog’lar – 30 % va oqsillar – 2 % ulushni tashkil etgan. Bu mashg’ulot vaqtida asosiy energiya manbai sifatida uglevodlardan foydalanilganligini bildiradi. Harakat faoliyati tahliliga ko’ra, o’rtacha qadam chastotasi 64 qadam/daq., maksimal qadam chastotasi esa 112 qadam/daq. bo’lgan. Mashg’ulot o’tkazilgan hududning maksimal balandligi 584 metrni tashkil etgan. Rel’ef ko’rsatkichlari bo’yicha umumiy ko’tarilish va pasayish mos ravishda 5 metrdan qayd etilgan, bu esa mashg’ulot asosan tekis maydonda bajarilganligini ko’rsatadi.

Olingan natijalar mashg’ulotning o’rtacha shiddatda o’tkazilganligini, yurak urish tezligi va energiya sarfi ko’rsatkichlari esa aerob rejimdagi jismoniy yuklamaga mos kelishini ko’rsatadi. Energiya ta’minotida uglevodlarning ustunligi sportchining mashg’ulot davomida faol energiya sarflaganligini tasdiqlaydi.

Voleybolchi qizlarni musobaqalarga tayyorlashda ularni zonalar bo’yicha joy almashinuvi muhim hisoblanadi. Voleybol sport turida zonalar bo’yicha optimal rotatsiya qilishdan maqsad to’pni notog’ri qabul qilish va to’pni yuborishdagi xatolarni bartaraf etish lozim. Jamoada o’yinchilar bir birini tushinmasligi orqali ham natijani pasiyishiga sabab bo’lishi mumkin. Ushbu holatlarni bartaraf etish maqsadida voleybolchi qizlarning zonalar bo’yicha joy almashinuvini samarali amalga oshirish metodikasi ishlab chiqildi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Voleybolchilarning zonalar bo’yicha joy almashinuvidagi salbiy holatlar



3-rasm. Voleybolchilar xususiyatlariga ko’ra zonalar bo’yicha joy almashinuvidagi salbiy holatlar

Voleybolchilarning zonalar bo’yicha joy almashinuvini optimal ratotsiya qilishdan maqsad o’yinchilar notog’ri turish, kechikib reaksiya ko’rsatish va kuzchli uzatishdan qo’rqish kabi sabablarni bartaraf etish lozim. Bunda to’p chetga uchib ketadi, bog’ovchi o’yinchi aniq pas bera olmaydi, hujum kuchsiz bo’lib qoladi. Bu voleybol sport turida asosiy muammolardan hisoblanadi. Jamoa to’pni yaxshi qabul qilmasa, hujumni to’g’ri yo’lga qo’yib bo’lmaydi. Shu bilan birga o’yin jarayonida zonalar bo’yicha to’pni tog’ri yo’naltirishda ham xatolar kuzatiladi. Bunda to’rga uzatish, aut, raqib uchun qiyinchilik tug’dirmagan holda kuchsiz to’pni kiritish hamda bosim ostidagi barqarorlik kabi xatolar kuzatiladi. Ushbu xatolarni bartaraf etish uchun ham zonalarni optimal rotatsiya qilish juda muhim hisoblanadi.

Jamoada ikkita o’yinchi bitta to’pga borishi, durang to’pni xech kim olmaydi, kombinatsiyalarni tushinmaslik, maydonda muloqatning yo’qlig taktik sxeamaning samarasiz amalga oshirishga sabab bo’ladi. Voleybolchi qizlarda kech sakrash, qo’llarni notog’ri qo’yish va raqib hujumini buzolmaslik kabi holatlar tez tez uchraydi. Buni bartaraf etish uchun voleybolchi qizlarda sakrashlar, tezlik, chidamlilik va qo’l va

oyoq kuchini oshirish muhim hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan xatolar bartaraf etish natijasida raqib himoyani oson yorib o’tishga erishadi.

Voleybolchi qizlarni zonalar almashinuvida ruhiy bosim, kuchsiz himoya va jarhotalarni oldini olish muhim hisoblanadi. Ruhiy bosim xató qilishdan qo’rqish, bir nechta xatolardan so’ng ishonchni yo’qotish, o’yinlar oxiridagi vahima, kuchli raqib oldida hayajonlanish bilan nomoyon bo’ladi. Bugungi zamonaviy voleybolda voleybolchi qizlar kuchli zarbalar, aldamchi hujumlar, o’yinni yamon tahlil qilish, sekin reaksiya va noto’g’ri joylashish orqali kuchsiz himoya kuzatiladi. Bu esa sust taktika, ya’ni hujumning beqarorligiga sabab bo’ladi. Bunda rejasiz xujumlar, bir xil kombinatsiyalar, raqib o’yinga tez ko’nikadi, buning sabablari noto’g’ri yugurish, vaqtni noto’g’ri taqsimlash, uzatishning noaniqligi va hayajon kuzatiladi. Voleybolchi qizlarda barmoqlar, tizzalar, to’piq, yelk ava bel qismida jarohatlar kuzatiladi. Bular noto’g’ri qo’nishlar, ortiqcha yuklama, mushaklarni zaifligi turli xil jarohatlarga sabab bo’lishi mumkin. Ushbu xolatlarni inobatga olib voleybolchi qizlarni zonalar bo’yicha joy almashinuvini optimal rotatsiya qilish metodikasini ishlab chiqish juda muhim hisoblanadi.

Xulosa. Voleybolchilarni zonalar bo‘yicha joy almashinuvidagi hamda voleybolchilar xususiyatlariga ko‘ra zonalar bo‘yicha joy lmashinuvidagi salbiy holatlar aniqlash muhim hisoblanadi. Bu orqali zonalar bo‘yicha optimal ratatsiya qilish imkoniyatlari kengayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi “Voleybol sport turlarinin yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-274-sonli Qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 24-martdagi PQ-107-son “Sport sohasini moliyalashtirish mexanizmlarini takomillashtirish va sohaga tadbirkorlik subyektlarini jalb qilishni kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori.
3. Ашуркова С.Ф. Анализ взаимосвязи прыгучести и точности нападающего удара у юных волейболистов этапа начальной подготовки // “FAN – SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnali. Chirchiq, 2026/4. – B.26-30.
4. Лысова И.А., Лысов П.К., Гурьев А.А., Лащинина Е.В. Морфофункциональные показатели, вестибулярная устойчивость и координационные способности волейболистов на этапе спортивного совершенствования / В сб.: Актуальные проблемы: спорт. морфологии и клин. анатомии. Материалы IV международ. научн. конф., Малаховка, 2010, - С. 124-125.

5. Николаева И.В. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболистов // Монография / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцев, Л.А. Иванова. Самара, 2015, - 116 с.

УЎК (УДК, УДС):796;12.56.12.04

VOLEYBOLCHILARNING FUNKSIONAL VAZIFALARI ASOSIDA ZONALAR BO’YICHA JOYLASHUVINI OPTIMAL ROTATSIYA QILISH SAMARADORLIGI

QDU Tayanch doktarant
K.Murodova
Nukus shahar Qoraqalpog‘iston

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchilarning funksional vazifalari asosida maydon zonalari bo‘yicha joylashuvini optimal rotatsiya qilishning samaradorligi, o‘yinchilarning hujumchi, bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi va himoyachi sifatidagi funksional vazifalarini hisobga olgan holda 1-6-zonalardagi joylashuvi, rotatsion almashinuvlar ketma-ketligi hamda oldingi va orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro hamkorligi tahlil qilish, optimal rotatsiyani tashkil etishda o‘yinchilarning individual funksional imkoniyatlari, maydondagi joylashuvi, hujum va himoya harakatlarining o‘zaro muvofiqligi hamda o‘yin vaziyatiga tezkor moslashish xususiyatlari to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, rotatsiya, zonalar, joy almashuvi, rotatsion harakat, o‘yinchilar joylashuvi, texnik-taktik tayyorgarlik, hujum, himoya, o‘zaro hamkorlik, optimal rotatsiya, musobaqa faoliyati.

Аннотация. В статье представлена информация об эффективности оптимальной ротации волейболистов по зонам площадки с учётом их функциональных обязанностей. Проанализированы расположение игроков в зонах 1–6 с учётом их функциональных ролей в качестве нападающих, связующих, центральных блокирующих и защитников, последовательность ротационных перемещений, а также взаимодействие игроков передней и задней линий. Рассмотрены индивидуальные функциональные возможности игроков, их расположение на площадке, взаимосогласованность действий в нападении и защите, а также особенности оперативной адаптации к игровой ситуации при организации оптимальной ротации.

Ключевые слова: волейбол, ротация, зоны, перемещение, ротационное

движение, расположение игроков, технико-тактическая подготовка, нападение, защита, взаимодействие, оптимальная ротация, соревновательная деятельность.

Annotation. This article presents information on the effectiveness of optimal rotation of volleyball players across court zones based on their functional responsibilities. The study analyzes the positioning of players in zones 1–6, taking into account their functional roles as attackers, setters, middle blockers, and defenders, the sequence of rotational movements, and the interaction between front-row and back-row players. The article also examines players’ individual functional capabilities, their positioning on the court, the coordination of offensive and defensive actions, and their ability to adapt rapidly to game situations when organizing optimal rotation.

Keywords: volleyball, rotation, zones, positional movement, rotational movement, player positioning, technical and tactical training, attack, defense, interaction, optimal rotation, competitive activity.

Dolzarbligi. Mamlakatimizda voleybol sport turlarini aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish hamda eng ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda. “Voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasidan voleybol sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo‘yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash” kabi vazifalar belgilab berilmoqda. Voleybolda qo‘llanilayotgan zamonaviy o‘yin modellarini milliy voleybol tayyorlov tizimiga integratsiya qilish, mashg‘ulot jarayonini raqamlashtirish va analitik boshqaruv elementlarini joriy etish uslubiy asos bo‘lib xizmat qilmoqda. iqtidorli sportchilar, shu jumladan, sportchi-ayollarni aniqlash, seleksiya qilish hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning barcha bosqichlarini raqamlashtirish bo‘yicha keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Zarur sharoitlarga ega professional va oliy ta’lim tashkilotlarida voleybol sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil etish, voleybol sport turlari bo‘yicha professional trenerlar va hakamlarni tayyorlash tizimini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik harakatlarni ilmiy asosda boshqarish, o‘yin faoliyatini modellashtirish va rotatsiya tizimining samaradorligini oshirish masalalari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Ayniqsa, o‘yinchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal tashkil etish, ularning individual va jamoaviy imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda o‘yin natijadorligini oshirishga qaratilgan metodikalar deyarli mavjud emas. Shunga ko‘ra, voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashinuvini optimal rotatsiya qilish metodikasini takomillashtirish ilmiy tadqiqotimizni dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish xususiyati bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini kuzatish. 2. Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish metodikasini ishlab chiqish.

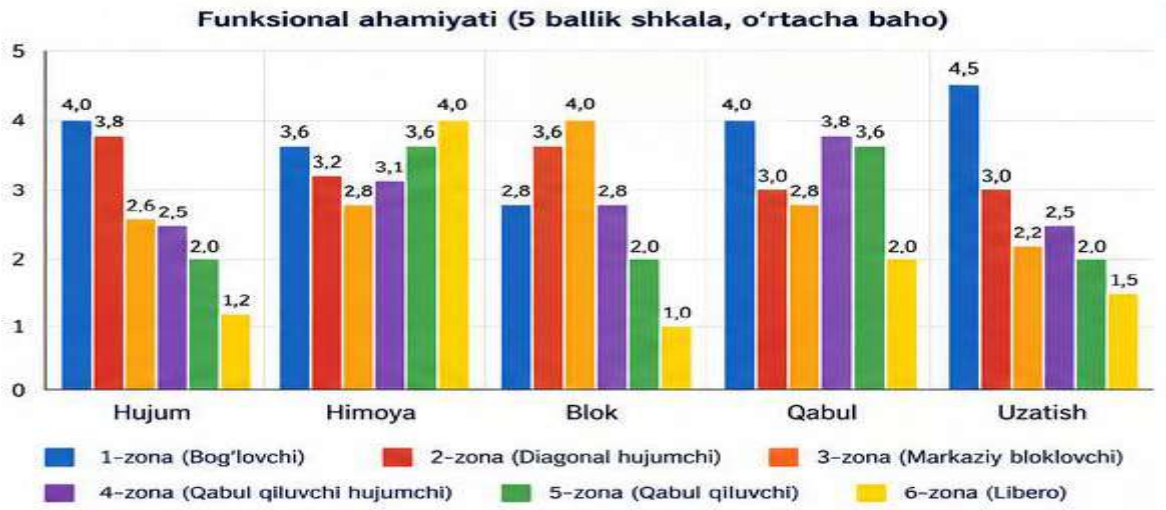
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mahalliy yetuk mutaxassislardan M.G.Bairbekov, L.R.Ayrapetyans, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, A.A.Ummatov, A.Boltayev kabi olimlar tomonidan voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik usullarni takomillashtirish, taktik harakatlarni shakllantirish, yosh voleybolchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari, musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shu bilan birga oliy ta’lim muassasi talabalarini jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Zonalararo joy almashishdagi vaqt yo‘qotishlari kamayishi, voleybolchilarning o‘z pozitsiyalariga tezkor moslashishi, hujum va himoya harakatlarining uzviyligi hamda o‘zaro joylashuv samaradorligi oshirilishiga erishildi. Rotatsiyadan keyingi joylashuvni tez egallash o‘yinchilarning texnik-taktik harakatlarini uzluksiz davom ettirishiga imkon yaratdi. Ratatsiya qilishning yana bir muhim afzalligi shundaki, rotatsiya jarayonida voleybolchilarning individual ixtisoslashuvi saqlab qolindi. Ya’ni joy almashish mexanik harakat sifatida emas, balki har bir voleybolchining hujum, himoya, blok qo‘yish, qabul qilish va bog‘lovchilik vazifalariga mos ravishda tashkil etildi. Bu esa rotatsiyadan keyingi o‘yin strukturasining buzilishini kamaytirib, jamoaviy taktik harakatlarning barqarorligini ta’minlash imkonini berdi. Shuningdek, optimal rotatsiya modeli qaror qabul qilish tezligi va o‘yin vaziyatiga moslashishni yaxshilash imkonini berdi. Voleybolchilar keyingi zona va bajariladigan funksional vazifani oldindan anglagan holda harakat qilishi natijasida ortiqcha joy almashish, bir xil zonaga ikki o‘yinchining chiqib qolishi yoki himoya-hujum o‘rtasidagi bo‘shliqlarning yuzaga kelishi kamaytirildi. Umuman olganda, tavsiya etilgan metodikaning samaradorligi rotatsiyaning aniqligi, joylashuv tezligi, zonalararo hamkorlik, hujum-himoya harakatlarini uyg‘unlashtirish, o‘zaro sug‘urta va texnik-taktik harakatlarning barqarorligi kabi mezonlar orqali namoyon bo‘ldi.

Shu sababli optimal rotatsiya metodikasi voleybolchilarning o‘yin faoliyatini takomillashtirishda jamoaviy harakatlarni boshqarishning samarali vositasi ekanligi ilmiy asoslab berildi. Voleybol sport turida zona o‘yinchilarini individual xususiyatiga qarab ratatsiya qilish juda muhim hisoblanadi. Buni inobatga olib ratatsiya qilish orqali taktik ustunlik, hujum samaradorligini oshirish, zona o‘yinchilari o‘rtasida qulay

kombinatsiyalarni yaratish, blokni kuchaytirish hamda himoyani yaxshilash imkoniyatlari kengaytirildi. Shu bilan birga Raqib jamoaga noaniq vaziyatlarni yaratish orqali o‘yinchilarning barcha zonalarda qobiliyatini optimal nomoyon etish imkoniyatlari, bitta o‘yinchiga bog‘liqlikni kamaytirish hamda psixologik ustunlikga erishildi.

Voleybolchilarning maydon zonalari bo‘yicha joylashuvi hamda har bir o‘yinchining hujum, himoya, uzatish, qabul qilish va o‘yinni tashkil etishdagi funksional vazifalari tizimlashtirildi. Mazkur joylashuv voleybolchilarning ixtisoslashuvini hisobga olgan holda jamoaviy harakatlarning muvofiqligini ta’minlash, hujum va himoya samaradorligini oshirish hamda o‘yin vaziyatlariga tezkor moslashishga qaratildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Voleybolchilarning zonalar bo’yicha joylashuvi va funksional vazifalari

Voleybolchilarning maydonning oldingi va orqa zonalaridagi joylashuvi, ularning o‘yin ixtisosligiga mos funksional vazifalari hamda hujum va himoya harakatlaridagi o‘zaro hamkorligi tizimlashtirildi. Mazkur zonal taqsimot voleybolchilarning individual texnik-taktik imkoniyatlarini jamoaviy o‘yin tuzilmasi bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Oldingi zonalarda joylashgan o‘yinchilarning asosiy funksional faoliyati hujumni tashkil etish, hujum zarbasini bajarish, blok qo‘yish va hujumdan keyingi himoyaga qayta joylashish bilan bog‘liq bo‘lsa, orqa zonalardagi o‘yinchilarning faoliyati to‘pni qabul qilish, himoya harakatlarini amalga oshirish, maydonni himoya qilish va hujumga o‘tish uchun qulay sharoit yaratishga yo‘naltirildi. Bunda bog‘lovchi o‘yinchining faoliyati hujum yo‘nalishini belgilash va hujumchilar bilan funksional aloqani ta’minlashda markaziy ahamiyat kasb etadi. Zonalar bo‘yicha joylashuv rotatsiya jarayonida o‘yinchilarning funksional vazifalarini qayta taqsimlash, pozitsion intizomni saqlash va o‘yin vaziyatiga tezkor moslashishni

ta’minlaydi. Shu bilan birga, voleybolchilarning o‘zaro masofasi, harakat yo‘nalishi va vazifalarining muvofiqlashtirilishi hujum-himoya tizimining uzluksizligini ta’minlovchi muhim taktik omil hisoblanadi. Bu orqali rotatsiya vaqtida pozitsion va funksional xatolarni kamaytirish, hujum va himoya o‘rtasidagi tezkor o‘tish samaradorligini oshirish, o‘yin vaziyatlariga mos ravishda funksional vazifalarni tezkor qayta tashkil etish imkonini beradi.

Voleybolchilarning o‘yin davomida rotatsiya qoidalariga muvofiq zonalar bo‘yicha ketma-ket joy almashishi va har bir rotatsiya bosqichida o‘yinchilarning funksional vazifalarini qayta tashkil etish jarayoni aks ettirilgan. Mazkur ketma-ketlik o‘yinchilarning pozitsion intizomini saqlash, hujum va himoya tizimining uzluksizligini ta’minlash hamda o‘yin vaziyatlariga tezkor moslashish uchun muhim taktik asos hisoblanadi. Rotatsiya jarayonida o‘yinchilarning joylashuvi belgilangan tartibda o‘zgarishi bilan birga, ularning hujum, qabul, blok, himoya va uzatishdagi funksional faoliyati ham muayyan darajada qayta muvofiqlashtiriladi. Shu sababli rotatsiya ketma-ketligini takomillashtirish nafaqat pozitsion joylashuvni, balki jamoaning umumiy taktik hamkorligini boshqarish vositasi sifatida qaraladi. Mazkur ketma-ketlikda rotatsiya jarayonidagi pozitsion xatolarni kamaytirish, o‘yinchilararo hamkorlikni yaxshilash, hujum-himoyaga o‘tish tezligini oshirish imkonini beradi (2-rasmga qarang).

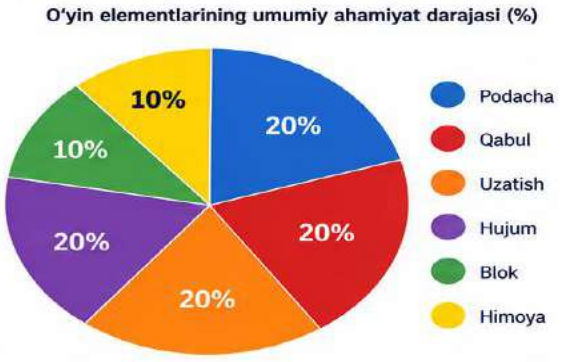
2-rasm. Voleybolchilarning rotatsiya ketma-ketligi

Mazkur rotatsiya ketma-ketligidan foydalanish voleybolchilarning maydondagi pozitsion joylashuvini tartibga solish, funksional vazifalarning uzluksizligini ta’minlash va rotatsiya jarayonidagi taktik xatolarni kamaytirish imkonini beradi. Shuningdek, o‘yinchilarning rotatsiyadan keyingi vazifalarini tezkor anglash va

bajarishi hujum-himoya harakatlari muvofiqligini, jamoaviy hamkorlikni hamda o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Rotatsiya ketma-ketligini tizimli qo‘llash o‘yinchilarning pozitsion va funksional faoliyatini muvofiqlashtirib, jamoaning taktik barqarorligi, hujum va himoyaga o‘tish tezligi hamda umumiy o‘yin natijadorligini oshirish asosini yaratadi.

Voleybol o‘yinining asosiy texnik-taktik elementlari hamda ularning o‘yin samaradorligini ta’minlashdagi o‘zaro ahamiyati tizimlashtirildi. Ushbu elementlar o‘yin jarayonining uzviy tarkibiy qismlari sifatida to‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok qo‘yish, himoya va hujum kabi harakatlarning ketma-ketligi va o‘zaro bog‘liqligini ifodalaydi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Voleybol o’yin elementlarning ahamiyati

Voleybol o‘yinining asosiy texnik-taktik elementlari podacha, qabul, uzatish, hujum, blok va himoyaning umumiy o‘yin samaradorligidagi ahamiyat darajasi foizlarda ifodalandi. Bunda, podacha 20%, qabul 20%, uzatish 20% va hujum 20% ulushni tashkil etib, mazkur to‘rtta elementning har biri o‘yin samaradorligini shakllantirishda teng darajadagi ustuvor ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ularning jami ulushi 80% ni tashkil etishi voleybol o‘yinining asosiy natijaviy jarayoni aynan ushbu texnik-taktik harakatlarning o‘zaro uzviy bog‘liqligi asosida shakllanishini ko‘rsatadi. Shuningdek, blok 10% va himoya 10% ulush bilan ifodalangan bo‘lib, ularning umumiy ulushi 20% ni tashkil etadi. Mazkur ko‘rsatkichlar blok va himoya harakatlarining hujumga nisbatan ikkilamchi emas, balki raqib hujumini neytrallash va jamoaning qarshi hujumga o‘tishini ta’minlovchi muhim funksional tarkib ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur nisbatlar podacha, qabul, uzatish, hujum ketma-ketligida o‘yin harakatlarining funksional bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ya’ni, 20%lik har bir elementning samaradorligi keyingi harakatning sifatiga bevosita ta’sir qiladi. Jumladan, qabulning sifatli bajarilishi uzatuvchining hujumni tashkil etish imkoniyatini kengaytiradi, uzatishning aniqligi esa hujum harakatining samaradorligini belgilaydi. Shu bilan birga, blok va himoyaning 10%dan

iborat ulushi raqib hujumini cheklash hamda himoyadan hujumga o‘tish jarayonining barqarorligini ta’minlaydi.

Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini faqat bitta elementni rivojlantirish asosida emas, balki o‘yin elementlarining o‘zaro bog‘langan 100%lik yaxlit tizimi sifatida tashkil etish zarurligini asoslaydi. Bunda 80% ulushni tashkil etuvchi podacha, qabul, uzatish va hujum tayyorgarlik jarayonining asosiy yo‘nalishlari sifatida, 20% ni tashkil etuvchi blok va himoya esa hujum samaradorligini ta’minlovchi himoyaviy-taktik komponentlar sifatida qaraladi.

Rasmda aks ettirilgan funksional vazifalar o‘yinchilarning individual texnik imkoniyatlari, pozitsion joylashuvi va jamoaviy taktik hamkorligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, har bir pozitsiyaning bajaradigan vazifasi jamoaning umumiy o‘yin samaradorligini shakllantiruvchi tarkibiy omil sifatida qaraladi. Ayniqsa, bog‘lovchi o‘yinchining hujumni tashkil etishi, hujumchilarning natijaviy zarbalarni bajarishi, qabul qiluvchi o‘yinchilarning birinchi to‘pni sifatli yetkazib berishi hamda blok va himoya harakatlarining muvofiqlashtirilishi o‘yin jarayonining uzluksizligini ta’minlaydi (4-rasmga qarang).

4-rasm. O’yinchilarning funksional vazifalari

O‘yinchilarning funksional vazifalarini aniq belgilash mashg‘ulot jarayonini ixtisoslashtirish, har bir o‘yinchi uchun texnik-taktik tayyorgarlik mazmunini differensiallashtirish va jamoaviy harakatlarning o‘zaro muvofiqligini oshirish imkonini beradi. Shu sababli mazkur funksional taqsimot voleybolchilarning o‘yin ixtisoslashuvini takomillashtirish va jamoaning texnik-taktik samaradorligini oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

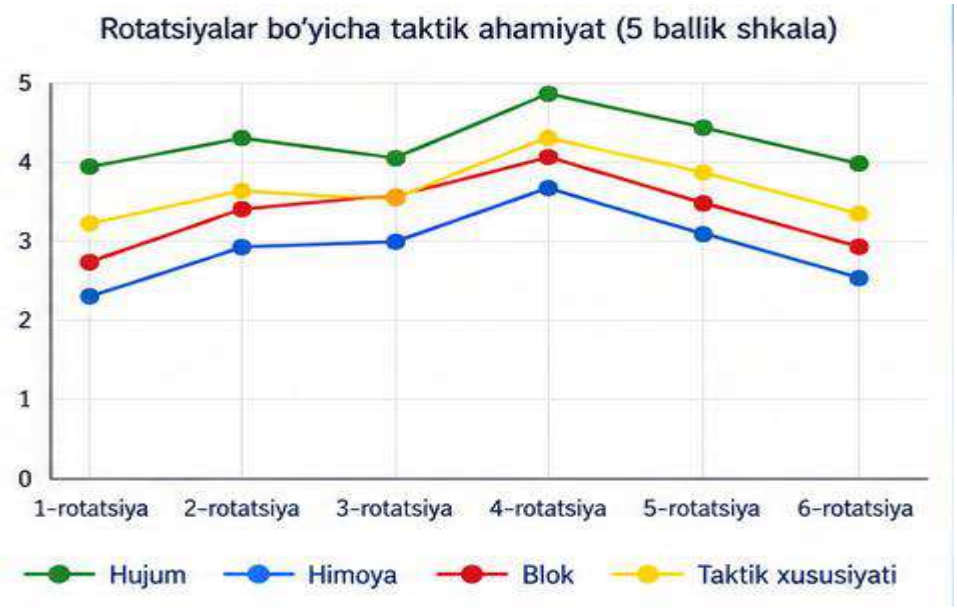
Voleybolchilarning maydon zonalari bo‘yicha joylashuvi hamda o‘yin jarayonida egallaydidi. Mazkur joylashuv jamoa o‘yinchilarining hujum, qabul, uzatish, blok va

himoya harakatlarini o‘zaro muvofiqlashtirish, maydonning barcha zonalarini samarali qamrab olish hamda o‘yin vaziyatiga tezkor moslashishni ta’minlashga xizmat qiladi (5-rasmga qarang).

5-rasm. Voleybolchilarning maydondagi joylashuvi

Voleybolchilarning maydondagi joylashuvi rotatsiya tartibi, o‘yinchilarning funksional ixtisoslashuvi va jamoaviy taktik vazifalari bilan bevosita bog‘liq hisoblanadi. Har bir zonada o‘yinchining pozitsion joylashuvi nafaqat o‘zining funksional faoliyatini, balki yonidagi o‘yinchilar bilan hamkorligini ham belgilaydi. Shu sababli pozitsion joylashuvning to‘g‘ri tashkil etilishi qabuldan hujumga o‘tish, hujumdan himoyaga qaytish va qarshi hujumni tashkil etish jarayonlarining uzluksizligini ta’minlaydi. Voleybolchilarning maydondagi joylashuvini tizimli tashkil etish o‘yinchilarning individual funksional vazifalarini jamoaviy taktik faoliyat bilan uyg‘unlashtirish, pozitsion xatolarni kamaytirish, maydon zonalari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish hamda hujum-himoya harakatlarining barqarorligini oshirish imkonini beradi.

Voleybolchilarning rotatsiya jarayonidagi joylashuvi va har bir rotatsiyaga mos taktik vazifalarning qayta taqsimlanishi aks ettirildi. Bunda rotatsiyadan keyingi hujum, qabul, blok va himoya harakatlarini o‘zaro muvofiqlashtirishga xizmat qiladi (6-rasmga qarang).



6-rasm. Rotatsiyalar bo’yicha taktik tavsiv

Rotatsion-taktik yondashuvdan foydalanish voleybolchilarning pozitsion joylashuvi va funksional vazifalarini o‘zaro muvofiqlashtirish, rotatsiyadan keyingi hujum-himoya harakatlarini tezkor tashkil etish hamda taktik xatolarni kamaytirish imkonini beradi. Natijada jamoaviy hamkorlik, hujumni tashkil etish barqarorligi, himoyadan hujumga o‘tish tezligi va umumiy o‘yin natijadorligi oshadi.

Voleybolchilarning o‘yin ampluasi hamda har bir ampluaga mos asosiy funksional vazifalar belgilandi. Ushbu taqsimot o‘yinchilarning individual ixtisoslashuvini hisobga olgan holda jamoaviy o‘yin faoliyatini tashkil etish, texnik-taktik harakatlarni maqsadli yo‘naltirish va maydondagi funksional vazifalarni aniq belgilashga yo‘naltirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

O’yinchilar amplualari va asosiy vazifalari

Zona	Amplua	Asosiy vazifasi
1	Bog’lovchi	To’pni taqsimlash, hujum kombinatsiyasilarini boshqarish
2	Diagonal hujumchi	Asosiy hujumchi, kuchli zarbalar bilan raqib maydoniga hujum
3	Markaziy bloklovchi	Blok qo’yish, tezkor hujumlarda ishtirok etish
4	Qabul qiluvchi huumchi	Serv va hujumni qabul qilish,

		hujumda ishtirok etish
5	Qabul qiluvchi	Asosiy qabul qiluvchi, orqa zonani qabul qilish
6	Libero	Himoya mutaxassisi, serv va hujumni qabul qilish

Bog‘lovchi, diagonal hujumchi, markaziy bloklovchi, qabul qiluvchi hujumchi, qabul qiluvchi va libero kabi o‘yin amplualarining o‘ziga xos vazifalari aks ettirildi. Jumladan, bog‘lovchining to‘pni taqsimlash va hujum kombinatsiyalarini boshqarishi, diagonal hujumchining asosiy hujum zarbalarini bajarishi, markaziy bloklovchining blok va tezkor hujumlarda ishtirok etishi, qabul qiluvchi hujumchining to‘p kiritish, qabul qilish va hujumda qatnashishi, qabul qiluvchining orqa zonadagi qabulni ta’minlashi hamda liberoning himoya va qabul harakatlariga ixtisoslashuvi jamoaviy o‘yin samaradorligini shakllantiruvchi muhim omillar hisoblanadi. Amplua taqsimot asosida mashg‘ulot jarayonini o‘yinchilarning funksional vazifalariga mos ravishda tabaqalashtirish, har bir amplua uchun ustuvor texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish va individual tayyorgarlikni jamoaviy taktik tizim bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatini yaratadi. Natijada o‘yinchilarning funksional ixtisoslashuvi, pozitsion barqarorligi va jamoaviy harakatlar samaradorligini oshirishga erishiladi.

Xulosa qilib aytganda tadqiqot natijalariga ko‘ra, voleybolchilarning funksional vazifalarini hisobga olgan holda zonalar bo‘yicha joylashuvini optimal rotatsiya asosida tashkil etish jamoaning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligi aniqlandi. Rotatsiya jarayonida o‘yinchilarning hujumchi, bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi va himoyachi sifatidagi funksional vazifalarini hisobga olish ularning maydondagi o‘zaro hamkorligini takomillashtirish, zonalar o‘rtasidagi harakatlanish uyg‘unligini ta’minlash hamda o‘yin vaziyatlariga tezkor moslashish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi “Voleybol sport turlarinin yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-274-sonli Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 24-martdagi PQ-107-son “Sport sohasini moliyalashtirish mexanizmlarini takomillashtirish va sohaga tadbirkorlik subyektlarini jalb qilishni kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori.

8. Ашуркова С.Ф. Анализ взаимосвязи прыгучести и точности нападающего удара у юных волейболистов этапа начальной подготовки // “FAN – SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnali. Chirchiq, 2026/4. – B.26-30.

9. Лысова И.А., Лысов П.К., Гурьев А.А., Лащинина Е.В. Морфофункциональные показатели, вестибулярная устойчивость и координационные способности волейболистов на этапе спортивного совершенствования / В сб.: Актуальные проблемы: спорт. морфологии и клин. анатомии. Материалы IV международ. научн. конф., Малаховка, 2010, - С. 124-125.

10. Николаева И.В. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболистов // Монография / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцев, Л.А. Иванова. Самара, 2015, - 116 с.

BOSHLANG‘ICH SUZUVCHILARNI TAYYORLASHDA ADAPTIV O‘QITISH METODLARI VA JISMONIY YUKLAMALARNI INDIVIDUALLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Saparbaev Arman Qallibek uli
Respublika suv sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida murabbiy
armansaparbaev0508@gmail.com

ANNOTATSIYA. *Ushbu maqolada boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlash jarayonida adaptiv o‘qitish metodlari va jismoniy yuklamalarni individuallashtirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Suzishni o‘rgatish jarayonida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi, nafas olishni boshqarish qobiliyati, suv muhitiga moslashish darajasi va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslab berilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig‘ini individual imkoniyatlarga moslashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Zamonaviy ilmiy manbalar tahlili asosida boshlang‘ich suzuvchilar bilan ishlashda bosqichma-bosqich o‘qitish, individual yondashuv, vizual va video qayta aloqa, jismoniy yuklamani monitoring qilish kabi usullardan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada tajriba natijalari keltirilmagan bo‘lib, tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega. Tahlil natijasida boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *suzish, boshlang‘ich suzuvchilar, adaptiv o‘qitish, individual yondashuv, jismoniy yuklama, mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi, yuklamani monitoring qilish, motor ko‘nikma.*

АННОТАЦИЯ*. В статье проведен теоретико-аналитический анализ применения адаптивных методов обучения и индивидуализации физических нагрузок в процессе подготовки начинающих пловцов. Обоснована необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся, включая уровень физической подготовленности, координацию движений, способность контролировать дыхание, степень адаптации к водной среде и психологические особенности. Рассмотрены вопросы индивидуализации объема, интенсивности и продолжительности тренировочной нагрузки, а также интервалов отдыха. На основе анализа современных научных источников рассмотрены возможности применения поэтапного обучения, индивидуального подхода, визуальной и видеологической обратной связи, а также мониторинга тренировочной нагрузки. Результаты экспериментального исследования в статье не представлены, поскольку работа носит теоретико-аналитический характер. На основе проведенного анализа разработаны практические рекомендации, направленные на повышение эффективности подготовки начинающих пловцов.*

Ключевые слова: *плавание, начинающие пловцы, адаптивное обучение, индивидуальный подход, физическая нагрузка, тренировочный процесс, спортивная подготовка, мониторинг нагрузки, двигательный навык.*

ABSTRACT*. The article presents a theoretical and analytical analysis of adaptive teaching methods and individualized physical loads in the training process of beginner swimmers. The importance of considering individual characteristics, including physical fitness, movement coordination, breathing control, adaptation to the aquatic environment, and psychological characteristics, is substantiated. Particular attention is paid to the individualization of training volume, intensity, duration, and recovery intervals. Based on the analysis of recent scientific literature, the article considers the potential application of step-by-step instruction, individualized approaches, visual and video feedback, and training-load monitoring. No experimental results are presented because the study is theoretical and analytical in nature. Based on the analysis, practical recommendations aimed at improving the effectiveness of beginner swimmer training are proposed.*

Keywords: *swimming, beginner swimmers, adaptive teaching, individual approach, physical load, training process, sports training, load monitoring, motor skill.*

KIRISH

Suzish insonning jismoniy rivojlanishi, harakat faoliyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vositalardan biridir. Suzishni o‘rgatish jarayoni oddiy

harakatlarni bajarishga o‘rgatishdan tashqari, suv muhitiga moslashish, nafas olishni boshqarish, tana holatini saqlash, qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish kabi bir-biri bilan bog‘liq ko‘nikmalarni shakllantirishni talab qiladi.

Boshlang‘ich suzuvchilar bilan ishlashda barcha shug‘ullanuvchilarga bir xil mashq va bir xil yuklamani qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Chunki shug‘ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi, suvdan qo‘rqish darajasi, koordinatsiyasi va nafas olishni boshqarish qobiliyati bo‘yicha bir-biridan farq qiladi. Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individual yondashuv va adaptiv o‘qitish tamoyillaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Minkels va hammualliflarining suzishni o‘rgatish metodlariga bag‘ishlangan sharhi mavjud tadqiqotlarda metodologik cheklovlar borligini ko‘rsatadi. Bu boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlashda o‘qitish metodlarini nazariy jihatdan asoslash va ularning samaradorligini tizimli baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot yuklamasini boshqarish ham muhim masaladir. Ilmiy adabiyotlarda suzuvchilarning mashg‘ulot yuklamasini tashqi va ichki ko‘rsatkichlar yordamida monitoring qilish mumkinligi qayd etilgan. Bunda suzilgan masofa, mashg‘ulot davomiyligi kabi tashqi ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda yurak urish tezligi va subyektiv zo‘riqish darajasi kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlashda adaptiv o‘qitish metodlari va jismoniy yuklamalarni individuallashtirishning nazariy asoslarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

1. Boshlang‘ich suzuvchilarni o‘qitishning o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish.
2. Adaptiv o‘qitish metodlarining mazmuni va imkoniyatlarini aniqlash.
3. Suzish mashg‘ulotlarida jismoniy yuklamani individuallashtirish tamoyillarini o‘rganish.
4. Mashg‘ulot yuklamasini monitoring qilish usullarini tahlil qilish.
5. O‘qitish metodlari va jismoniy yuklama o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash.
6. Boshlang‘ich suzuvchilar uchun amaliy mashg‘ulot modelini taklif etish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik nuqtai nazardan talqin qilish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda suzishni o‘rgatish metodlari, motor ko‘nikmalarni shakllantirish, mashg‘ulot yuklamasini monitoring qilish va individual tayyorgarlik masalalariga bag‘ishlangan ilmiy maqolalar tahlil qilindi.

ASOSIY QISM

Boshlang‘ich suzuvchi suv muhitida yetarli harakat tajribasiga ega bo‘lmagan yoki asosiy suzish ko‘nikmalarini endigina egallayotgan shug‘ullanuvchi sifatida qaraladi. Ushbu bosqichda asosiy vazifa yuqori sport natijasiga erishish emas, balki suv muhitiga moslashish va to‘g‘ri harakat stereotiplarini shakllantirishdan iborat.

Boshlang‘ich bosqichda suvga moslashish, xavfsiz harakatlanish, nafas olish va nafas chiqarishni boshqarish, tana holatini saqlash, oyoq va qo‘l harakatlarini o‘zlashtirish hamda ularni muvofiqlashtirish muhim hisoblanadi.

Adaptiv o‘qitish o‘qitish jarayonini shug‘ullanuvchining individual imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirishga asoslangan yondashuvdir. Bunda jismoniy tayyorgarlik, suvga moslashish, koordinatsiya, nafas olish, texnik xatolar va psixologik holat hisobga olinadi.

Mashg‘ulot yuklamasi hajm, intensivlik, davomiylik, takrorlash soni, dam olish oralig‘i va mashq murakkabligi kabi komponentlardan tashkil topadi. Boshlang‘ich suzuvchilarda yuklamani faqat masofa bo‘yicha emas, balki shug‘ullanuvchining ushbu yuklamaga javobi asosida ham nazorat qilish maqsadga muvofiq.

1-jadval. Boshlang‘ich suzuvchilar mashg‘ulotida yuklamani monitoring qilish ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Mazmuni	Amaliy qo‘llanishi
Suzilgan masofa	Mashg‘ulot davomida bajarilgan umumiy masofa	Tashqi yuklamani baholash
Mashg‘ulot davomiyligi	Mashg‘ulotga sarflangan vaqt	Yuklama hajmini nazorat qilish
Takrorlash soni	Mashqlar yoki masofalar soni	Mashg‘ulot hajmini belgilash
Yurak urish tezligi	Yurak-qon tomir tizimining javobi	Ichki yuklamani baholash
sRPE	Shug‘ullanuvchining subyektiv zo‘riqish bahosi	Mashg‘ulot og‘irligini aniqlash
Nafas olish holati	Nafas olishni boshqarish darajasi	Texnik va fiziologik moslashuvni baholash
Texnik sifat	Harakatlarning to‘g‘riligi	Texnik charchoqni aniqlash
Suvga moslashish	Suv muhitida o‘zini erkin tutish	Boshlang‘ich tayyorgarlikni baholash

Mazkur jadval tajriba natijalarini ifodalamaydi. U ilmiy adabiyotlar tahlili asosida boshlang‘ich suzuvchilar uchun tavsiya etiladigan monitoring ko‘rsatkichlarini tizimlashtiradi.

ADAPTIV O‘QITISH VA JISMONIY YUKLAMANING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

O‘qitish metodlari va jismoniy yuklamani alohida ko‘rib chiqish boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlash jarayonining to‘liq mazmunini ochib bermaydi. Shug‘ullanuvchi yangi texnik harakatni o‘rganayotgan vaqtda yuklamaning haddan

tashqari yuqori bo‘lishi texnik xatolarning ko‘payishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, texnik ko‘nikma yetarli darajada shakllangandan keyin yuklamani bosqichma-bosqich oshirish moslashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

Shuning uchun baholash → moslashtirish → o‘rgatish → yuklamani berish → monitoring → qayta moslashtirish ketma-ketligidan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu yondashuvda trener mashg‘ulot boshida shug‘ullanuvchining tayyorgarlik holatini baholaydi, keyin mashqlar va yuklama moslashtiriladi va mashg‘ulot davomida texnika hamda zo‘riqish kuzatiladi.

2-jadval. Boshlang‘ich suzuvchilar uchun adaptiv mashg‘ulot modelining tavsiya etiladigan tuzilishi

Bosqich	Asosiy vazifa	O‘qitish usuli	Yuklama xususiyati	Monitoring
1-bosqich	Suvga moslashish	Ko‘rsatish, tushuntirish, individual yordam	Past	Suvdagi erkinlik, nafas
2-bosqich	Nafas olishni o‘rganish	Bosqichma-bosqich mashqlar	Past–o‘rtacha	Nafas ritmi
3-bosqich	Oyoq harakatlari	Qisman va takroriy mashqlar	O‘rtacha	Texnika, takrorlash sifati
4-bosqich	Qo‘l harakatlari	Ko‘rsatish va qayta aloqa	O‘rtacha	Harakat koordinatsiyasi
5-bosqich	Qo‘l-oyoq-nafas koordinatsiyasi	Kompleks mashqlar	O‘rtacha	Texnik sifat, sRPE
6-bosqich	Mustaqil suzish	Integratsiyalashgan mashqlar	Individual	Masofa, vaqt, sRPE
7-bosqich	Ko‘nikmani mustahkamlash	Video va individual qayta aloqa	Individual	Texnika va yuklamaga javob

ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlashda video tasvir yordamida shug‘ullanuvchi o‘zining qo‘l, oyoq va tana harakatlarini ko‘rishi, trener esa texnik xatolarni aniqroq ko‘rsatishi mumkin. Biroq texnologiyadan foydalanishning o‘zi maqsad bo‘lmasligi kerak. U aniq pedagogik vazifani hal qilishi lozim: texnik xatoni aniqlash, to‘g‘ri harakat namunasini ko‘rsatish, shug‘ullanuvchining o‘z harakatini tahlil qilishi yoki individual tavsiyalarni aniqroq berish. Suzishdagi takroriy harakatlar va katta hajmdagi mashg‘ulot yuklamasi noto‘g‘ri boshqarilganda noqulay oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli boshlang‘ich bosqichda “ko‘proq mashq = tezroq natija” tamoyilidan foydalanish o‘rniga, “to‘g‘ri texnika + mos yuklama + yetarli tiklanish” tamoyilidan foydalanish maqsadga muvofiq.

MUHOKAMA

O‘tkazilgan nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlashda motor ko‘nikmalarni samarali o‘rgatish va jismoniy yuklamani to‘g‘ri boshqarish o‘zaro chambarchas bog‘liq. Suzishni o‘rgatish bo‘yicha mavjud tadqiqotlarda uzoq muddatli samaradorlikni baholash bo‘yicha ilmiy bo‘shliqlar mavjud. Yuklamani monitoring qilish bo‘yicha esa suzilgan masofa, mashg‘ulot davomiyligi va sRPE kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Demak, boshlang‘ich suzuvchilar uchun murakkab monitoring tizimidan boshlash shart emas. Oddiy, muntazam va tushunarli ko‘rsatkichlardan foydalanish ham mashg‘ulotni individual boshqarishga yordam beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Har bir shug‘ullanuvchining dastlabki tayyorgarlik darajasini alohida baholash.
2. Suvga moslashish bosqichini yetarlicha tashkil etish.
3. Texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish.
4. Murakkab harakatlarni kichik elementlarga ajratish.
5. Nafas olishni boshqarishga alohida e’tibor berish.
6. Yuklamani faqat masofa bo‘yicha emas, balki shug‘ullanuvchining javobi asosida ham baholash.
7. Mashg‘ulotdan keyin sRPE kabi oddiy ko‘rsatkichlardan foydalanish.
8. Texnika buzilgan holatda yuklamani oshirmaslik.
9. Zarur holatlarda video orqali qayta aloqa berish.
10. Keyingi mashg‘ulot rejasini oldingi mashg‘ulotdagi natijalar asosida o‘zgartirish.

XULOSA

Boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlash jarayonida adaptiv o‘qitish metodlari va jismoniy yuklamalarni individuallashtirish mashg‘ulot samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Nazariy tahlil natijasida boshlang‘ich suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi, nafas olishni boshqarish qobiliyati va suv muhitiga moslashish darajasi bir xil emasligi sababli individual yondashuv zarurligi aniqlandi.

Shunday qilib, boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlash uchun “baholash – moslashtirish – o‘rgatish – yuklama berish – monitoring – qayta moslashtirish” tamoyiliga asoslangan tizim istiqbolli yo‘nalish sifatida qaralishi mumkin.

Mazkur maqolada tajriba natijalari keltirilmagan. Keyingi tadqiqot bosqichida taklif etilgan modelni amaliy tajriba asosida tekshirish, nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirish hamda suzish texnikasi, jismoniy tayyorgarlik va funksional ko‘rsatkichlarning o‘zgarishini baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Minkels C., van der Kamp J., de Vries R., Beek P.J. Learning how to swim in 5- to 12-year-old children: A scoping review of evidence-based motor learning

methods. // Frontiers in Sports and Active Living. — 2025. — Vol. 7. — Article 1505301. — DOI: 10.3389/fspor.2025.1505301.

2. Feijen S., Tate A., Kuppens K., Barry L.A., Struyf F. Monitoring the swimmer’s training load: A narrative review of monitoring strategies applied in research. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. — 2020. — Vol. 30, No. 11. — P. 2037–2043. — DOI: 10.1111/sms.13798.

3. Barry L., Lyons M., McCreesh K., Powell C., Comyns T. International survey of training load monitoring practices in competitive swimming: How, what and why not? // Physical Therapy in Sport. — 2022. — Vol. 53. — P. 51–59. — DOI: 10.1016/j.ptsp.2021.11.005.

4. Barry L., Lyons M., McCreesh K., Powell C., Comyns T. The relationship between training load and pain, injury and illness in competitive swimming: A systematic review. // Physical Therapy in Sport. — 2021. — Vol. 48. — P. 154–168. — DOI: 10.1016/j.ptsp.2021.01.002.

5. Feijen S., Tate A., Kuppens K., Claes A., Struyf F. Swim-training volume and shoulder pain across the life span of the competitive swimmer: A systematic review. // Journal of Athletic Training. — 2020. — Vol. 55, No. 1. — P. 32–41.

6. Nugent F.J., Comyns T.M., Burrows E., Warrington G.D. Effects of low-volume, high-intensity training on performance in competitive swimmers: A systematic review. // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2017. — Vol. 31, No. 3. — P. 837–847.

7. Bourdon P.C., Cardinale M., Murray A., et al. Monitoring athlete training loads: Consensus statement. // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2017. — Vol. 12, Suppl. 2. — P. S2-161–S2-170.

BASKETBOLCHI QIZLARNING MAXSUS CHIDAMLILIGI VA MUSOBAQA JARAYONIDA NAMOYON BO‘LISHI

Oriental universiteti jismoniy madaniyat kafedrasi katta o‘qituvchisi.
Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi
G-mail:umidaeshmanova6@gmail.com (93)006 14 17

Annotatsiya. Maqolada basketbol sport turida sportchilarning maxsus chidamlilik tayyorgarligi bilan bog‘liq savollar o‘rganilgan. Musobaqa sharoiti vaqtida 16-17 yoshli basketbolchilarda o‘yin chidamliligini namoyon bo‘lishi tadqiq etilgan. Musobaqa jarayonida basketbolchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni takomillashtirish.

Kalit so‘zlar. Maxsus chidamlilik, o‘yin chidamliligi, musobaqa faoliyati, texnik-taktik harakatlar, texnik-taktik harakatlar hajmi, texnik-taktik harakatlar samaradorligi.

Абстрактный. В статье рассматриваются вопросы, связанные со специальной тренировкой выносливости спортсменов в баскетболе. Изучено проявление игровой выносливости у баскетболистов 16-17 лет в условиях соревнований. Совершенствование физических качеств, необходимых баскетболистам во время соревнований.

Ключевые слова. Специальная выносливость, игровая выносливость, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, объем технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий.

Abstract. The article examines questions related to the special endurance training of athletes in the sport of basketball. The manifestation of game endurance in 16-17-year-old basketball players during competition conditions was studied.

Improving the physical qualities necessary for basketball players during competitions.

Keywords. Special endurance, game endurance, competition activity, technical-tactical actions, volume of technical-tactical actions, efficiency of technical-tactical actions

Kirish. Mamlakatimizda sport turlari ichida basketbol sport turini rivojlantirish masalalariga har doim davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilib kelingan. Basketbolni rivojlantirish yuzasidan ishlab chiqilgan va hayotga tatbiq etilgan qator qaror va farmonlar sport turini taraqqiy etishga zamin yaratib keldi. Natijada, terma jamoamiz hamda klublarimizning bir muncha saviyasini ortishiga va xalqaro miqyosdagi maqomini oshirishga erishildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabr kunidagi “O‘zbekistonda basketbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli Farmonini e’lon qilinishi va uni hayotga faol targ‘ib etish zamirida, yaqin yillar ichida o‘zbek basketbolini yanada yangi rivojlanish bosqichiga olib chiqish kabi asosiy vazifalardan birini hal etish nazarda tutilgan (1).

Bunga erishish esa, “O‘zbekistonda basketbolni 2030 yilgacha rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi” asosida amalga oshirilishi nazarda tutilgan. Konsepsiya doirasida bir qator vazifalarni hal etish bilan birga, basketbolchilarni musobaqa faoliyati jarayonining samaradorligini keskin yaxshilash masalasi borasidagi vazifalar ham alohida o‘z o‘rniga ega. Basketbolchilarning musobaqa faoliyati jarayoni xususiyatlari, doimiy tarzdagi vaziyatlarni o‘zgarishi, organizmga ta’sir etadigan yuklamalarning turli ko‘rinishlarda bo‘lishi, ish bajarishni dam olish bilan doimiy almashinib borishi bilan tavsiflanadi. Bunda basketbolchi tomonidan amalga oshirilishi kerak bo‘ladigan texnik-taktik harakatlar ham turli ko‘rinishlarda va turli nisbatlarda amalga oshirilib boriladi. Bitta o‘yinda kuzatilgan texnik-taktik harakat parametrlarini aks ettiradigan ko‘rsatkichlar, misol uchun, ularning hajmi yoki samaradorlik ko‘rsatkichlari, ikkinchi uchrashuvda boshqacha ko‘rinishni hosil qilishi mumkin. Bir uchrashuvning ko‘rsatkichlari ikkinchi uchrashuvning ko‘rsatkichlariga

ko‘p hollarda to‘g‘ri kelmaydi. Bu holat basketbolni yana bir bor boshqa sport turlaridan tubdan farq qilishi, nostandart vaziyatlarga boy sport turi ekanligini izohlaydi.

O‘z navbatida, bu omillar basketbolchining jismoniy va funksional imkoniyatiga nisbatan talablar yuqori ekanligini bildirib, bu holat, ayniqsa, bugungi kunda tobora katta ahamiyat kasb etib borayotganligini ta’kidlash o‘rinli. Mahalliy olimlarimizning ta’kidlashicha, zamonaviy basketbolning xususiyatlaridan kelib chiqib, o‘quv-mashg‘ulotlarning tuzilmasini o‘zgartirish hamda basketbolchilar tayyorgarligiga nisbatan talablarni oshirish lozimligi ko‘rsatib o‘tiladi (3). Basketbolchining chidamliligi bu o‘rinda asosiy e’tiborni talab etuvchi masalalardan hisoblanadi. Ayniqsa, maxsus ko‘rinishdagi harakatlarni amalga oshirishda, uning maxsus chidamliligi birinchi o‘ringa chiqadi. Basketbolchining maxsus chidamliligi murakkab va ko‘p komponentli bo‘lib, differentlashgan mashg‘ulot ta’sirlarini talab etadi. Basketbolda o‘yinning davomiyligi ko‘p hollarda 90 daqiqadan ham ko‘p bo‘lishini (qo‘shimcha taymlarda ishtirok etish hisobiga) inobatga olsak, basketbolchining maxsus chidamliligi uning o‘yin faoliyati yakunidagi natijasiga ko‘p jihatdan bog‘liq ekanligini anglashimiz qiyin emas. Yuqoridagi holatlardan kelib chiqib, shuni ta’kidlash lozimki, bugungi kunda basketbolda sportchilarning tayyorgarligini tashkil etuvchilari ichida, ularning o‘yin chidamliligini aks ettiruvchi masalalar yuqori ahamiyatga ega.

16-17 yoshli basketbolchilarning musobaqa sharoitida o‘yin chidamliligi tayyorgarligini o‘rganish. Tadqiqot ishining vazifalari: mavzuga tegishli maxsus ilmiy manbalarni o‘rganish va tahlil etish; – 16-17 yoshli basketbolchilarning musobaqa faoliyati jarayonida o‘yin chidamliligini aks ettiruvchi texnik-taktik harakatlarning hajmi va sifat ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Mavzuga tegishli ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa faoliyati jarayonini pedagogik kuzatish usullari, to‘plangan natijalarni matematik-statistik tahlil etish usullari. Tadqiqotni tashkil etilishi. Tadqiqotlar davomida yosh basketbolchilarning musobaqa faoliyati jarayonlari pedagogik kuzatish va tahlil etish usullari yordamida o‘rganib borildi. Pedagogik kuzatish ishlari Toshkent shahar besh tashabbus musobaqalarida ishtirok etib kelayotgan Oriental universitetining “Oriental” basketbolchilaring 16-17 yoshli basketbol jamoasining uchrashuvlarida amalga oshirildi. Tadqiqotlarimiz oldiga qo‘yilgan asosiy vazifalardan biri, musobaqa sharoiti vaqtida o‘yin faoliyati spesifikasini aniqlashdan iborat bo‘lgan. Bunda o‘yin chidamliligi ko‘rsatkichlari bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan musobaqa faoliyatining samaradorlik ko‘rsatkichlari ham tahlil etib borildi. Basketbol uchrashuvi vaqtida basketbolchilarni o‘yin chidamliligini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlarni aniqlash uchun olib borilayotgan kuzatish ishlari davomida uchrashuv bo‘limlarining har 15 daqiqalik vaqtlari ichida basketbolchilar tomonidan amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarni maxsus qayd etish yo‘li bilan yozib borilgan. So‘ngra, to‘plangan

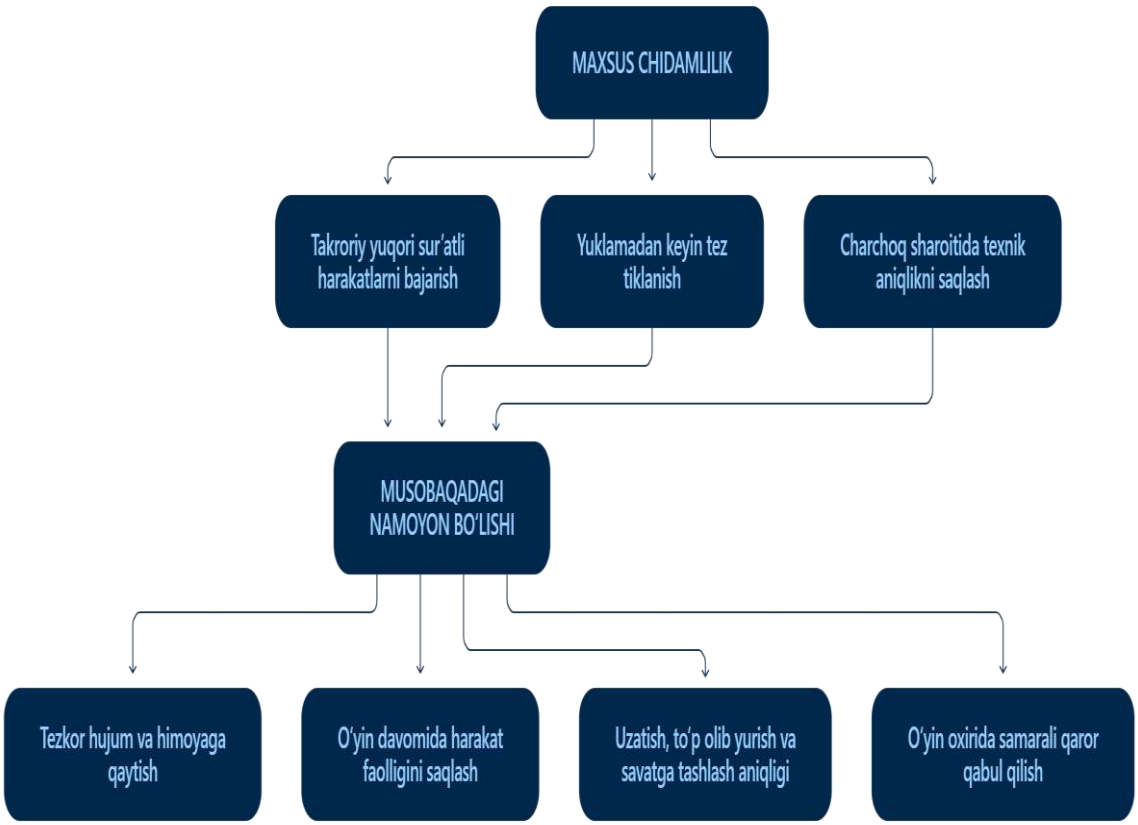
ma’lumotlar maxsus qaydnomalarga ko‘chirib tushirilgan hamda to‘plangan natijalarni matematik-statistik tahlil etish usullari yordamida qayta ishlanib, o‘yin chidamliligini aks ettiruvchi harakatlar hajmi va samaradorlik ko‘rsatkichlarini aniqlashga erishilgan. Tadqiqot ishining natijalari. Basketbolda maxsus chidamlilik deganda, basketbolchining ma’lum o‘yin rejimlarida mushak faoliyatini amalga oshirishda vujudga kelib boradigan charchash alomatlariga qarshi kurasha olish qobiliyatlari tushunilib, bunda sportchi tomonidan amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarning samaradorligi ham vaqt o‘tib borishi bilan pasaymasligi kerak (7).

Basketbolchilarning maxsus chidamliligini tuzilmasini tashkil etuvchilar bir qancha bo‘lib, uni quyidagi shakllar tashkil etadi: aerob chidamlilik, anaerob chidamlilik, aralash, ya’ni aerob-anaerob chidamlilik, anaerob glikolitik holatni aks ettiruvchi masofaviy tezkor chidamlilik, tezkor sprint chidamliligi (anaerob kreatinfosfatkinazali holat ish bajarish). Bu chidamlilik shakllari bilan bir qatorda, amaliyotda yana bir chidamlilik shakli – o‘yin chidamliligi ham farqlanadi. O‘yin chidamliligining keyingi yillarda, ayniqsa, sport o‘yinlarida ahamiyati ortib bormoqda. Hozirgi kunda zamonaviy sportda sportchining texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga nisbatan talablarni tobora ortish tendensiyasi kuzatilayotganligini inobatga oladigan bo‘lsak, aynan o‘yin chidamliligini yetarli darajada shakllantirish masalasi bugungi kunda ahamiyat kasb etayotganligini anglash qiyin emas.

Musobaqa faoliyati samaradorligi har qanday sport turida to‘g‘ridan-to‘g‘ri sportchining jismoniy tayyorgarligi va xususan, maxsus jismoniy sifatlarni qay darajada rivojlanganligiga bog‘liq bo‘ladi. Olib borilgan o‘rganish ishlari natijalari ko‘rsatishicha, turli darajali tayyorgarlikka ega o‘zbek basketbolchilarining musobaqa faoliyati jarayonini tahlil etish natijalari, ko‘p sonli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalari, zamonaviy basketbol talablariga mos kelmayotganligini ko‘rsatmoqda . Bu kabi kamchiliklarni bartaraf etish, basketbolchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida, mashg‘ulotlar hajmi va ularning shiddatini oshirish, mashg‘ulotlarda maxsus vositalar, maxsus kuch va boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirish tadbirlarini nafaqat tayyorgarlik davrida, balki musobaqa davrining o‘yinlararo sikllarida ham davom ettirish kerakligi kabi tavsiyalar mahalliy mutaxassislar tomonidan e’tirof etiladi. Maxsus ilmiy manbalarni tahlil etish natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, mashg‘ulot-musobaqa tizimida sportchining tayyorgarlik tomonlari o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq holda, integral tarzda bo‘ladi.

Basketbol o‘yini jamoaviy xarakterga ega, shu sababli musobaqa faoliyati davomida ko‘p sonli texnik-taktik harakatlarni bajarish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganligiga bog‘liq bo‘ladi. Shu bilan birga, o‘yin chidamliligi, o‘yinning nostandart sharoitlarida ma’lum shiddatlarda uzoq vaqt davomida ish bajara olish qobiliyati sifatida ham baholanadi. Shuni ta’kidlash kerakki, o‘yin chidamliligi basketbolchining integrativ jismoniy qobiliyati sifatida, ma’lum ko‘rinishdagi tizimlashtirilgan baholashni talab etadi. Lekin masalaning bu jihatini tadqiq etish

natijalari, bu boradagi izlanishlarni davom ettirish kerakligini ko‘rsatib berdi. Xususan, basketbolchilarning o‘yin chidamliligini nazorat qilishda amaliyotga ishonchli testlarni joriy etish kerakligi ma’lum bo‘lmoqda. Shu o‘rinda aytish joizki, basketbolchilarning o‘yin chidamliligini musobaqa faoliyati sharoitlarida baholash o‘ziga xos murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Chunki basketbol sport turi xususiyatlari: aytish kerakki, turli ko‘rinishlardagi texnik-taktik harakatlar, hakamlik, ko‘p sonli amplua o‘yinchilarini hisobga olish omillarining mavjudligi, o‘z o‘rnida basketbolchilarning o‘yin chidamliligini baholashda va aniqlashda qiyinchiliklarni tug‘diradi. 16-17 yoshli basketbolchilarning sport mahorati ko‘p jihatdan ularning yosh xususiyatlari, sport tayyorgarligining vosita va usullari, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddati hamda texnika va taktikadagi har taraflamalik kabi omillar bilan asoslanadi (2).



Izoh: Maxsus chidamlilik basketbolchi qizlarga musobaqa davomida takroriy tezkor harakatlarni bajarish, qisqa tanaffuslarda tiklanish va charchoq ortganda ham texnik hamda taktik harakatlar sifatini saqlash imkonini beradi.

Shaxsiy olib borilgan pedagogik kuzatish va tahlil etish ishlari natijasida ma’lum bo‘ldiki, 16-17 yoshli basketbolchilarni musobaqa faoliyati tuzilmasini tashkil etuvchi asosiy harakat – turli ko‘rinishlardagi “to‘p uzatish” harakatlari hisoblandi. “Oriental” jamoasida to‘p uzatish texnik-taktik harakatlar hajmi jami texnik-taktik harakatlarning

49,2-54,8 %ini tashkil etdi. Bunda jami to‘p uzatish harakatlarining 21-22 % – “orqaga va yonga qisqa to‘p uzatish” harakatlariga, 19-22 % – “qisqa va o‘rta masofaga oldinga to‘p uzatish” harakatlariga, 3-4,3 % – “oldinga harakatlanib ketayotgan sherigiga to‘p uzatish” harakatlariga, 2-2.8 % – “oldinga uzoq masofaga to‘p uzatish” harakatlariga hamda 3-4.2 % harakatlar – “keskin uzatmali to‘p uzatish harakatlariga” to‘g‘ri keldi. Kuzatuvdagi basketbolchilarning musobaqa faoliyati vaqtida, ularning o‘yin chidamliligini aks ettiruvchi harakatlarning hajm ko‘rsatkichlari uchrashuvning birinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘i ichida umumjamoa hisobida 103 ta texnik-taktik harakatni tashkil etdi.

Bu birinchi bo‘limda jami amalga oshirilgan harakatlarning 31.1%iga to‘g‘ri keladi. Harakatlarning samaradorlik ko‘rsatkichi 73.1 % ga teng bo‘ldi. Uchrashuvning ikkinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida harakatlar soni 132 ta texnik-taktik harakatni (39.7 %) va 70.2 % samaradorlik ko‘rsatkichini tashkil etdi. Uchrashuvning uchinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida harakatlar soni 97 ta texnik-taktik harakatni (29.2 %) va samaradorlik ko‘rsatkichi 62.6 % ni tashkil etdi. Ikkinchi bo‘limning 15 daqiqalik vaqt oralig‘idagi basketbolchilar tomonidan amalga oshirilgan harakatlarining hajmi va sifat ko‘rsatkichlari quyidagi ko‘rinishni hosil qildi: birinchi 15 daqiqalikda harakatlar hajmi 114 ta texnik-taktik harakat (37.7 %) va samaradorlik ko‘rsatkichi 66.4 %; ikkinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida harakatlar hajmi 102 ta harakat (33.7%) va samaradorlik ko‘rsatkichi 62.5 %; uchinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida harakatlar hajmi 86 ta harakat (28.4 %) va samaradorlik ko‘rsatkichi 59.3 %. Bo‘limlarda amalga oshirilgan harakatlar hajmi va sifat ko‘rsatkichlari orasida ham sezilarli tafovutlar aniqlandi.

Kuzatilgan uchrashuvlarda basketbolchilar tomonidan birinchi bo‘limda o‘rtacha 332 tadan texnik-taktik harakatlar (jami harakatlarning 53 %i) amalga oshirilib, ularning samaradorlik ko‘rsatkichi 68.6 %ni tashkil etgan bo‘lsa, ikkinchi bo‘limda basketbolchilar jami 302 marotabadan texnik-taktik harakatlarni (jami harakatlarning 47%i) amalga oshirib, ularning samaradorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 62.7 % ni tashkil etdi. Tahlillarning ko‘rsatishicha, 16-17 yoshli basketbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasida eng ko‘p amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar –“to‘p uzatish” harakatlarini tashkil etdi. Lekin bu harakatni bajarishda ham basketbolchilar tomonidan ko‘p sonli nuqsonlarga yo‘l qo‘yildi. Misol uchun, “sherigiga to‘p uzatish” harakatlarining samaradorlik ko‘rsatkichlari 52-54%ni tashkil etdi, xolos. “Oldinga harakatlanib ketayotgan sherigiga to‘p uzatish” harakatlarining samaradorlik ko‘rsatkichlari 55-58%ni tashkil etdi. Hujum harakatlarini tashkil etishda foydalanilgan “raqibni aldab o‘tish” texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko‘rsatkichlari ham past ko‘rinishlarda bo‘ldi. Bu harakatda samaradorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 62%ni tashkil etdi. Boshqa texnik-taktik harakatlarni basketbolchilar tomonidan bajarilishida ham ko‘p sonli nuqsonlarga yo‘l qo‘yilgan

holda musobaqalashish amalga oshirilganligi va harakatlarni bo‘limlar so‘ngiga borib sezilarli darajada kamayib borganligi aniqlandi. (1-rasm0

Xulosa. Maxsus ilmiy manbalarni tahlil etish natijalarining ko‘rsatishicha, basketbolchilarni – maxsus chidamlilik tayyorgarliklari ichida ularning o‘yin chidamliligining ahamiyati yuqori hisoblanadi va bu zamonaviy basketbolni tobora shiddatlashib borayotganligi holatida, ayniqsa, yuqori ahamiyatga ega. Shaxsiy pedagogik kuzatish va tahlil qilish ishlari natijalarining ko‘rsatishicha, basketbolchilarning tayyorgarlik tizimidan o‘rin olgan o‘yin chidamliligi darajasi basketbolchilarda yetarli darajada shakllanmagan. Chunki basketbolchilar tomonidan amalga oshirilayotgan texnik-taktik harakatlarni bajarishda, samaradorlik ko‘rsatkichlari bo‘limlar oxiriga borib 7.1%dan 10.5 %gacha kamayib borayotganligi bunday xulosa qilishga asos bo‘ladi. Shu bilan birga, harakatlar hajmining uchrashuv bo‘limlarining oxiriga kelib sezilarli nisbatlarda kamayib borish holatlari ham, basketbolchilarda maxsus o‘yin chidamliligining yetarli darajada shakllanmaganligi xulosa qilishga asos bo‘ladi. Ayniqsa, ikkinchi bo‘limning so‘nggi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida amalga oshirilgan harakatlar hajmi birinchi 15 daqiqalik vaqt oralig‘ida amalga oshirilgan harakatlar hajmidan 10- 13%ga kam bo‘lib borayotganligi, tayyorgarlikni samarali tashkil etish yo‘llarini izlash va amaliyotga joriy etish masalalari borasida tegishli tadqiqot ishlarini faol tarzda olib borish kerakligini bildiradi.

FOYDALANILGAN ADABIY OTLAR

1. G‘aniyeva F.V., Xusanova D.T., Madaminov T. “Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati” T: 2015 yil-50b

2. A.A. Pulatov., A.A.Umarov. “Sport va harakatli o‘yinlar (Basketbol)” T: 2020y.

3. Miradilov B.M, Karimov B.Z, Umbetova M.A. “Spot pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol)” Toshkent 2018 y.

4.Каримов Б.З. “ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАСКЕТБОЛА” Чирчик-2019 г.

5. B.M.Miradilov, B.Z.Karimov, M.A.Umbetova “Sport pedagogic mahoratini oshirish (Basketbol)” T;-2018 y

6. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V, Miradilov B.M, Xusanova D.T, Pulatov F.A. “Basketbol nazariyasi va uslubiyati” (Darslik) Toshkent – 2017.

7. G’aniyeva F.V., Xusanova D.T., Madaminov T. “Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati” T: 2015 yil-50b

8. D.X.Umarov, T.Z.Xolmurodov. “Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya“ T; 2018 yil.

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

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

UDK: 796.032.2

TIPOLOGIK XUSUSIYATLAR ASOSIDA YOSH BAYDARKADA ESHKAK ESHUVCHILARNIMG MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH

B.F. IKRAMOV
p.f.b.f.d.(PhD,)dotsent
Oriental universiteti
Toshkent, O‘zbekiston

Z.N. AZIMOV
p.f.b.f.d.(PhD,)dotsent
Oriental universiteti
Toshkent, O‘zbekiston

F.T. IKRAMOV
dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O‘zbekiston

Muallif bilan bog‘lanish uchun:
baxromıkramov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh baydarkachi-eshkak eshuvchilarni besh tipologik guruh — kuch, texnik, tezkor, chidamli va universal tiplari asosida tayyorlash metodikasi o‘rganilgan. Har bir tipologik guruhning morfofunksional va harakat-qobiliyat xususiyatlari tavsiflanib, ularga mos differensiallashtirilgan mashg‘ulot yondashuvlari ishlab chiqilgan. Maqolada muammoning dolzarbligi, tadqiqot uslubiyoti, olingan natijalar va ularning muhokamasi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: baydarka, eshkak eshish, tipologik xususiyatlar, kuchli tip, texnik tip, tezkor tip, chidamli tip, universal tip, yosh sportchilar, individuallashtirish.

Аннотация. В данной статье изучена методика подготовки молодых гребцов на байдарках на основе пяти типологических групп — силового, технического, скоростного, выносливого и универсального типов. Охарактеризованы морфофункциональные особенности и двигательные способности каждой типологической группы, а также разработаны соответствующие им дифференцированные тренировочные подходы. В статье изложены актуальность проблемы, методология исследования, полученные результаты и их обсуждение.

Ключевые слова: байдарка, гребля, типологические особенности, силовой тип, технический тип, скоростной тип, выносливый тип, универсальный тип, молодые спортсмены, индивидуализация.

Baydarkada eshkak eshish — kuch, tezlik, chidamlilik va texnik mahoratning uyg‘un namoyon bo‘lishini talab qiluvchi siklik sport turi bo‘lib, yosh sportchilarni tayyorlashda ularning individual harakat-qobiliyat profili katta ahamiyatga ega. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, yosh eshkak eshuvchilar orasida shartli ravishda besh tipologik guruhni ajratish mumkin: kuch, texnik, tezkor, chidamli va universal tiplar. Har bir guruh o‘ziga xos jismoniy va psixomotor xususiyatlarga ega bo‘lib, ularga bir xil (standart) mashg‘ulot dasturini qo‘llash sportchining rivojlanish salohiyatidan to‘liq foydalanishga to‘sqinlik qiladi.

Kuchli tipdagi sportchilarda mushak kuchi va quvvat ko‘rsatkichlari ustunlik qiladi, texnik tipdagilarda harakat koordinatsiyasi va eshkak tortish sifati yuqori, tezkor tipdagilarda nerv-mushak reaksiyasi va start tezlanishi, chidamli tipdagilarda aerob ishlash qobiliyati yetakchi hisoblanadi. Universal tip esa barcha sifatlarning nisbatan bir tekis rivojlanganligi bilan tavsiflanadi. Bunday xilma-xillikni hisobga olmagan holda tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sportchining kuchli tomonlarini yetarlicha rivojlantirmaydi va zaif tomonlarini ham to‘g‘ri tuzatmaydi.

Muammoning dolzarbligi shundan iboratki, yosh baydarkachilarni saralash va tayyorlash bosqichida tipologik xususiyatlarni erta aniqlash va shunga mos yondashuvni qo‘llash kelgusi sport natijalarining poydevorini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi: yosh baydarkada eshkak eshuvchilarni besh tipologik guruh (kuchli, texnik, tezkor, chidamli, universal) asosida farqlash va har bir guruh uchun differensiallashtirilgan tayyorlov metodikasini qo‘llash, uning samaradorligini eksperimental tekshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh baydarkachi-eshkak eshuvchilarni besh tipologik guruhga ajratish mezonlarini aniqlash;
2. Har bir tipologik guruh uchun maqsadli mashg‘ulot yuklamalari va metodik yondashuvlarni aniqlab olish;
3. Qo‘llangan metodikani amaliyotga tatbiq etish va uning samaradorligini an’anaviy (tipni hisobga olmagan) metodika bilan solishtirib baholash.

Ilmiy farazi: agar yosh baydarkachilarni tayyorlash jarayonida ularning tipologik mansubligi (kuchli, texnik, tezkor, chidamli, universal) hisobga olingan holda differensiallashtirilgan yondashuv qo‘llanilsa, bu ularning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, texnik mahorati va musobaqa natijalarining o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot tashkil etilishi

Tadqiqotda 12-15 yoshli yosh baydarkachi-eshkak eshuvchilar ishtirok etdi. Dastlabki sinov natijalariga ko‘ra sportchilar besh tipologik guruhga taqsimlandi: kuchli, texnik, tezkor, chidamli va universal. Har bir guruh ichida sportchilar tasodifiy tanlov asosida ikkiga bo‘lindi: nazorat guruhi — umumiy (standart) dastur bo‘yicha shug‘ullandi; tajriba guruhi — o‘z tipiga moslashtirilgan differensiallashtirilgan dastur

bo‘yicha shug‘ullandi. Tadqiqot bir necha oylik mashg‘ulot davri (makrotsikl) davomida olib borildi.

Tipologik guruhlarga ajratish mezonlari

1. Kuch ko‘rsatkichlari — dinamometriya, ergometrda maksimal quvvat testi (5-10 sek);
2. Texnik ko‘rsatkichlar — ekspert baholash usuli (eshkak eshish amplitudasi, simmetriya, suvni sezish), video tahlil;
3. Tezlik ko‘rsatkichlari — 50 m va 100 m masofada start tezlanishi va maksimal tezlik testlari;
4. Chidamlilik ko‘rsatkichlari — 2000 m masofada erkin uslubda eshkak eshish natijasi, aerob chegara testi;
5. Universal tip — yuqoridagi to‘rtta ko‘rsatkich bo‘yicha nisbatan bir tekis (o‘rtacha darajadan sezilarli chetlanishsiz) natijalarga ega sportchilar shu guruhga kiritildi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari

- Maxsus chidamkorlik: 1000 m va 2000 m masofalarda erkin uslubda eshkak eshish natijalari (sekundlarda);
- Kuch-tezlik sifatlari: ergometrda 10 va 30 sekundlik maksimal quvvat testlari;
- Tezlanish qobiliyati: 50 m masofada start vaqtidan yakungacha bo‘lgan vaqt ko‘rsatkichi;
- Texnik mahorat: ekspert baholari (5 balli shkala) bo‘yicha eshkak tortish texnikasi sifati;
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik: standart pedagogik testlar (turnikda tortilish, uzunlikka sakrash, egiluvchanlik testi).

Har bir tipologik guruh uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot yondashuvlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

Tipologik guruhlar bo‘yicha differensiallashtirilgan metodika

Tipologik guruh	Xususiyati	Mashg‘ulot yondashuvi
Kuchli	Yuqori mushak kuchi va tanaga ega, maksimal quvvat ko‘rsatkichlari yuqori, ammo chidamlilik nisbatan past	Maksimal va submaksimal kuch mashqlari, qisqa masofali (250-500 m) yuqori intensivlikdagi eshkak eshish segmentlari, tortishish mashqlari bilan kuch bazasini saqlagan holda aerob chidamlilikni asta-sekin oshirish
Texnik	Harakat koordinatsiyasi yuqori, eshkak tortish texnikasi va suv bilan "aloqasi" (feel for water) yaxshi rivojlangan, kuch-	Texnika sifatini chuqurlashtiruvchi mashqlar (past tezlikda nazorat ostida eshkak eshish, video tahlil), simmetriya va eshkak tortish amplitudasini

	tezlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha	takomillashtirish, keyin texnika saqlangan holda kuch va tezlikni qo‘shish
Tezkor	Nerv-mushak reaksiyasi tez, start tezlanishi va qisqa masofada yuqori tezlik ko‘rsatadi, uzoq masofada tezlik pasayishi kuzatiladi	Start va tezlanish mashqlari, 50-200 m li maksimal tezlikdagi segmentlar, plyometrik va tezkor-kuch mashqlari, tezlik chidamliligini oshirish uchun intervalli metod
Chidamli	Aerob ishlash qobiliyati yuqori, uzoq masofada barqaror tezlikni saqlaydi, ammo start tezlanishi va sprint qobiliyati nisbatan past	Uzoq davomli o‘rtacha va past intensivlikdagi aerob yuklamalar (uzluksiz metod), anaerob chegara zonasidagi mashg‘ulotlar, tezlik-kuch sifatlarini qo‘shimcha rivojlantirish uchun qisqa sprint bloklari
Universal	Kuch, tezlik, chidamlilik va texnika ko‘rsatkichlari nisbatan bir tekis rivojlangan, aniq ustunlik yo‘q	Barcha sifatlarni muvozanatli rivojlantiruvchi kompleks dastur, individual kuchsiz tomonlarni aniqlab, tor yo‘naltirilgan mikrotsikllar bilan to‘ldirish, musobaqa masofasiga qarab urg‘u qo‘yish

Statistik tahlil

Olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilinib, har bir tipologik guruh ichidagi tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlarning ishonchliligi standart statistik mezonlar (Styudent t-mezoni, $p<0,05$ ishonchlilik darajasida) yordamida baholandi.

Natijalar

Tipologik guruhlarning taqsimlanishi

Dastlabki sinov natijalariga ko‘ra, yosh sportchilar orasida quyidagi tipologik taqsimlanish kuzatildi (namunaviy ko‘rsatkichlar):

- Kuchli tip — sportchilarning taxminan 20-25%ini tashkil etdi;
- Texnik tip — 15-20%;
- Tezkor tip — 15-20%;
- Chidamli tip — 20-25%;
- Universal tip — 15-20%.

Bu taqsimlanish sport maktablarida yosh sportchilarni saralashda barcha tipologik guruhlarning nisbatan teng vakillik topishini va shu sababli har biriga alohida yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik dinamikasi

Tajriba davri yakunida barcha besh tipologik guruhda ham ko‘rsatkichlar o‘sishi kuzatildi, biroq o‘z tipiga moslashtirilgan dastur bo‘yicha shug‘ullangan tajriba guruhlarida o‘sish sur’ati nazorat guruhlariga nisbatan yuqori bo‘ldi:

- Kuchli tip guruhida: maksimal quvvat ko‘rsatkichlari tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi, shu bilan birga aerob chidamlilik ko‘rsatkichlari ham o‘sdi;
- Texnik tip guruhida: ekspert baholari bo‘yicha eshkak eshish texnikasi sifati tajriba guruhida yaqqol yaxshilandi;
- Tezkor tip guruhida: 50 m masofada tezlanish vaqti tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ko‘proq qisqardi;
- Chidamli tip guruhida: 2000 m masofadagi natija tajriba guruhida sezilarli yaxshilandi;
- Universal tip guruhida: barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha bir tekis, ammo o‘rtacha darajadagi o‘sish qayd etildi.

Guruhlar o‘rtasidagi farqning statistik ishonchliligi

Barcha besh tipologik guruhda ham tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli ($p<0,05$) ekanligi aniqlandi, bu esa tipologik xususiyatlarga mos differensiallashtirilgan metodikaning an’anaviy (standart) metodikaga nisbatan ustunligini tasdiqlaydi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh baydarkada eshkak eshuvchilarni besh tipologik guruhga (kuchli, texnik, tezkor, chidamli, universal) ajratish va har biriga mos mashg‘ulot yondashuvini qo‘llash tayyorgarlik jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Kuchli tipdagi sportchilarda kuch bazasini saqlagan holda aerob chidamlilikni qo‘shimcha rivojlantirish, texnik tipdagilarda harakat sifatini chuqurlashtirish, tezkor tipdagilarda start va tezlanish qobiliyatini maqsadli takomillashtirish, chidamli tipdagilarda esa aerob salohiyatni saqlagan holda tezlik-kuch komponentini qo‘shish yuqori natija berdi.

Universal tipdagi sportchilar bilan ishlashda alohida e’tibor talab etiladi: ularda aniq ustunlik yo‘qligi sababli, murabbiy musobaqa masofasi va istiqbolli yo‘nalishga qarab (masalan, sprint yoki uzoq masofa) maqsadli urg‘ularni tanlashi lozim, aks holda sportchining rivojlanishi «hamma narsada o‘rtacha» darajada to‘xtab qolishi mumkin.

Bu natijalar sport pedagogikasidagi individuallashtirish tamoyili bilan mos keladi: bir xil yuklama turli tipologik xususiyatga ega sportchilarda turlicha moslashuv reaktsiyasini keltirib chiqaradi. Shu sababli murabbiylar amaliyotida dastlabki bosqichdayoq sportchining tipologik mansubligini aniqlash va shunga mos yuklama rejimini tanlash tavsiya etiladi.

Cheklovlar: tadqiqot nisbatan qisqa muddatni qamrab olgani, namunaning cheklanganligi va tipologik chegaralarning shartliligi (ba’zi sportchilarda ikki tipning aralash xususiyatlari kuzatilishi mumkinligi) natijalarning umumlashtirilishini biroz

cheklaydi. Kelgusi tadqiqotlarda namunani kengaytirish, uzoq muddatli kuzatuvlarni o‘tkazish hamda tipologik guruhlar orasidagi o‘tish (transformatsiya) dinamikasini o‘rganish maqsadga muvofiq.

Amaliy ahamiyati: ishlab chiqilgan metodika bolalar-o‘smirlar sport maktablari va baydarka-kanoe bo‘yicha sport sektsiyalarida murabbiylar tomonidan sportchilarni saralash, tipologik diagnostika o‘tkazish va individual mashg‘ulot rejalarini tuzishda qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa

1. Yosh baydarkada eshkak eshuvchilarni kuchli, texnik, tezkor, chidamli va universal tipologik guruhlarga ajratish ularni tayyorlash jarayonini optimallashtirish uchun ishonchli asos bo‘lib xizmat qiladi.
2. Har bir tipologik guruhga mos differensiallashtirilgan mashg‘ulot metodikasi an’anaviy (tipni hisobga olmagan) metodikaga nisbatan jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va tezlik-kuch ko‘rsatkichlarining yuqoriroq o‘sishini ta’minlaydi.
3. Universal tipdagi sportchilar bilan ishlashda musobaqa yo‘nalishiga qarab maqsadli urg‘u tanlash alohida metodik ahamiyatga ega.
4. Ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga tatbiq etish yosh sportchilarning individual salohiyatidan to‘liqroq foydalanish, charchash va sport turini erta tark etish holatlarini kamaytirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. ИКРАМОВ Б. Ф. ИННОВАЦИОННЫЙ ТРЕНАЖЕР “KAYAK BALANCE TRAINING ERGOMETR” ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИКОВ //ББК 60 С 56. – 2019. – С. 27.

2. ИКРАМОВ Б. Ф. НЕТРАДИЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ НА СУШЕ У ЮНЫХ БАЙДАРОЧНИКОВ //ББК 60 А 43. – 2019. – С. 99.

3. Farkhodovich, I.B., (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences.Vol.8 No.2.6670.

4. Islamov I. S., Ikramov B. F. Starting actions of rowers on kayak and canoe //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1442-1450.

5. Ikramov F. T., Azimov Z. N. Features of use rowing pool //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1154-1159.

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

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

УЎК (УДК, УДС):796;12.56.12.04

FUTBOLCHILARDA O‘YIN VAZIYATLARIGA MOSLASHTIRILGAN MASHQLAR ORQALI CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

J.O‘rolov
Jizzax shahar O‘zbekiston

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarda o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlar orqali chaqqonlik sifatini rivojlantirish metodikasining mazmuni, tuzilishi va qo‘llash samaradorligi, chaqqonlikning o‘yin faoliyatida namoyon bo‘lish xususiyatlari, yo‘nalishni tezkor o‘zgartirish, harakat tezligi, fazoviy mo‘ljal olish, tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni vaziyatga muvofiq bajarish ko‘rsatkichlari asosiy mezoni, to‘p bilan va to‘psiz bajariladigan, o‘yin vaziyatlarini modellashtiruvchi, yo‘nalish va harakat tezligini o‘zgartirishga hamda tezkor reaksiyani shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar, futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o‘yin faoliyatining talablaridan kelib chiqib differensiallashtirish, chaqqonlikning tarkibiy komponentlarini kompleks rivojlantirish, o‘yin vaziyatlariga moslashuvchan harakatlarni shakllantirish, texnik-taktik harakatlarning tezkorligi va aniqligini oshirish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: futbolchilar, chaqqonlik, o‘yin vaziyati, maxsus mashqlar, tezkorlik, yo‘nalishni o‘zgartirish, fazoviy mo‘ljal, tezkor qaror qabul qilish, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati.

Аннотация. В статье представлены содержание, структура и эффективность применения методики развития ловкости у футболистов посредством упражнений, адаптированных к игровым ситуациям. Рассмотрены особенности проявления ловкости в игровой деятельности, такие показатели, как быстрое изменение направления движения, скорость перемещения, пространственная ориентация, оперативное принятие решений и выполнение технических действий в соответствии с игровой ситуацией. Использованы специальные упражнения с мячом и без мяча, моделирующие игровые ситуации и направленные на изменение направления и скорости движений, а также развитие быстрой реакции. Упражнения дифференцированы с учетом уровня подготовленности футболистов и требований игровой деятельности. Приведены сведения о комплексном развитии компонентов ловкости, формировании адаптивных двигательных действий в игровых ситуациях, повышении быстроты и точности технико-тактических действий.

Ключевые слова: футболисты, ловкость, игровая ситуация, специальные упражнения, быстрота, изменение направления движения, пространственная ориентация, оперативное принятие решений, технико-тактическая подготовка,

соревновательная деятельность.

Annotation. The article presents the content, structure, and effectiveness of a methodology for developing agility in football players through exercises adapted to game situations. The study considers the manifestations of agility in game activity, including rapid changes of movement direction, movement speed, spatial orientation, quick decision-making, and performance of technical actions in accordance with game situations. Special exercises with and without the ball were used to simulate game situations, change the direction and speed of movement, and develop quick reactions. The exercises were differentiated according to the players’ level of preparedness and the requirements of game activity. The article provides information on the comprehensive development of agility components, formation of adaptive movement skills in game situations, and improvement of the speed and accuracy of technical and tactical actions.

Keywords: football players, agility, game situation, special exercises, speed, change of direction, spatial orientation, quick decision-making, technical and tactical training, competitive activity.

Dolzarbligi. Zamonaviy futbolning yuqori sur’atli va o‘zgaruvchan xususiyati futbolchilardan nafaqat yuqori harakat tezligini, balki o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatini tez idrok etish, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish va texnik-taktik harakatlarni aniqlik bilan bajarish qobiliyatini talab etmoqda. Shu bilan birga, amaliy mashg‘ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan ko‘plab mashqlar standart va oldindan belgilangan harakatlar asosida tashkil etilib, real musobaqa sharoitidagi raqibning qarshiligi, to‘pning o‘zgaruvchan harakati, vaqt tanqisligi va kutilmagan vaziyatlarni yetarli darajada modellashtirmagan. Mazkur holat futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida rivojlantirilgan chaqqonlik qobiliyatlarini musobaqa faoliyatiga to‘liq ko‘chirish imkoniyatini cheklovchi muhim metodik muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, futbolchining individual tayyorgarlik darajasi, o‘yin ampluasi va o‘yin vaziyatining murakkabligini hisobga olgan holda chaqqonlikni differensial rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlarning yetarli darajada tizimlashtirilmaganligi ushbu muammoning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Shu nuqtai nazardan, o‘yin vaziyatlarini modellashtiruvchi, to‘p bilan va to‘psiz bajariladigan, yo‘nalish va tezlikning o‘zgarishi, tezkor idrok hamda qaror qabul qilishni birlashtiruvchi maxsus mashqlar asosida chaqqonlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, o‘yin faoliyatida yuzaga keladigan turli vaziyatlarga moslashtirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash samaradorligini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Futbol o‘yin faoliyatida chaqqonlikning namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash,. 2. O‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishda mashqlar mazmunini o‘yin faoliyatida uchraydigan real vaziyatlarga yaqinlashtirish muhim metodik omil sifatida belgilandi. Shu asosda futbolchilarning yo‘nalishni tez o‘zgartirishi, qisqa masofada tezlanishi va to‘xtashi, raqib harakatiga moslashishi, to‘p bilan harakatlanishi hamda vaziyatga muvofiq tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Futbolchi katta tezlik bilan harakatlanayotgan paytda to‘satdan yo‘nalishni o‘zgartirishi zarur bo‘lsa, tana massasini qisqa vaqt ichida nazorat ostiga olishi, tayanch maydonini oqilona tanlashi va yangi harakat yo‘nalishiga mos kuch impulsini yuzaga keltirishi kerak. Ushbu jarayonning sifati past bo‘lgan holatda futbolchi nafaqat harakat vaqtini yo‘qotadi, balki tana muvozanatining buzilishi, texnik harakat aniqligining pasayishi va ortiqcha energiya sarfining yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Demak, chaqqonlikni rivojlantirishda faqat harakatni qanchalik tez bajarish emas, balki harakat tuzilishining biomexanik jihatdan tejamkorligi, tana holatining nazorat qilinishi va harakatlar ketma-ketligining optimal tashkil etilishi ham muhim hisoblanadi. Futbol o‘yini davomida yo‘nalishni o‘zgartirish harakatlari ko‘pincha maksimal tezlik sharoitida emas, balki turli boshlang‘ich tezliklar, tana holatlari va raqib bosimi ostida amalga oshiriladi. Ayrim vaziyatlarda futbolchidan to‘liq to‘xtamasdan 45 yoki 90 gradus burchak ostida yo‘nalishni o‘zgartirish talab qilinsa, boshqa holatlarda 135 yoki 180 darajali keskin burilishlar bajariladi. Har bir burilish burchagi tormozlanish kuchi, qadam uzunligi, tayanch vaqtining davomiyligi hamda qayta tezlanish mexanizmlariga turlicha talab qo‘yadi. Shuning uchun futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning samarali tizimi bir xil harakat trayektoriyasini ko‘p marotaba takrorlashga emas, balki turli burchak, masofa, harakat tezligi va dastlabki holatlarni o‘z ichiga oladigan o‘zgaruvchan mashqlar majmuasiga asoslanishi lozim.

Chaqqonlik sifatining samarali namoyon bo‘lishida ko‘rish analizatori orqali olinadigan axborot ham katta o‘rin egallaydi. Futbolchi raqibning tana holati, oyoq harakati, to‘pning joylashuvi, sheriklarning maydondagi harakati va mavjud bo‘sh hududlarni bir vaqtning o‘zida kuzatib boradi. Ushbu axborot oqimidan eng muhim signalni tez ajratib olish keyingi motor javobning tezligi va aniqligini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, chaqqonlik sifatining yuqori darajada rivojlanganligi futbolchining faqat harakat apparati imkoniyatlari bilan emas, balki ko‘rish maydonidan samarali foydalanish, muhim belgilarni tez aniqlash va ularga mos javob harakatini boshlash qobiliyati bilan ham bog‘liq. Shu sababdan futbolchining chaqqonligini baholashda faqat taymer orqali qayd etilgan umumiy vaqt ko‘rsatkichi yetarli ilmiy axborot bermasligi mumkin. Harakatning boshlanishiga sarflangan reaksiya vaqti, yo‘nalishni

tanlash aniqligi, tormozlanish bosqichi, qayta tezlanish vaqti, texnik topshiriqning bajarilish sifati hamda noto‘g‘ri qarorlar ulushi kabi tarkibiy ko‘rsatkichlar futbolga xos chaqqonlik darajasini ancha to‘liq tavsiflaydi. Chaqqonlikning jismoniy tayyorgarlikdagi o‘rni futbolchining harakat xavfsizligi nuqtai nazaridan ham alohida ahamiyatga ega. Keskin tormozlanish, tayanch oyoqqa katta yuk tushishi va tana og‘irlik markazining qisqa vaqt ichida o‘zgarishi tizza hamda boldir-tovon bo‘g‘imlariga yuqori talab qo‘yadi. Agar futbolchi yo‘nalish o‘zgartirish texnikasini yetarli darajada egallamagan bo‘lsa yoki charchoq sharoitida harakat nazoratini yo‘qotsa, ortiqcha biomekanik yuklama yuzaga kelishi mumkin.

Chaqqonlik sifatining futbolchilar jismoniy tayyorgarligi tizimidagi o‘rnini belgilashda uning texnik-taktik faoliyat bilan integratsiyasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. To‘pni olib yurish davomida yo‘nalishni o‘zgartirish oddiy yo‘nalish o‘zgartirish yugurishidan murakkabroq bo‘lib, bunda futbolchi harakat tezligini, tana muvozanatini va to‘p ustidan nazoratni bir vaqtning o‘zida ta’minlashi kerak. Raqib qarshiligi qo‘shilganda esa topshiriqning murakkabligi yanada oshib, futbolchidan vaziyatni oldindan taxmin qilish, aldov harakatini tanlash va texnik usulni kerakli vaqt-makon chegarasida bajarish talab etiladi. Futbolchilarda chaqqonlik sifatini maqsadli rivojlantirishga yo‘naltirilgan turli o‘yin vaziyatidagi mashqlar harakat yo‘nalishini tez va aniq o‘zgartirish, qisqa masofalarda tezlanish hamda tormozlanish, tana muvozanatini saqlash va harakat koordinatsiyasini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Konuslar oralig‘ida turli trayektoriyalar bo‘yicha to‘p bilan va to‘psiz harakatlanish futbolchidan fazoviy mo‘ljal olish, qadam ritmini tez o‘zgartirish va yangi harakat yo‘nalishiga qisqa vaqt ichida moslashishni talab etadi. Bunday mashqlar ayniqsa, musobaqa faoliyatida tez-tez uchraydigan keskin burilishlar, raqibni aldab o‘tish, bo‘sh hududga chiqish va to‘p nazoratini saqlagan holda harakatni davom ettirish kabi vaziyatlarga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois mazkur mashqlar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimida chaqqonlikni texnik harakatlar bilan uzviy rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali vosita sifatida qaraladi.

14-15 yosh davri futbolchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi tizimida murakkab hamda muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yoshda organizmda kechadigan biologik yetilish jarayonlari, bo‘y uzunligi va vaznning o‘zgarishi, tayanch-harakat apparatining rivojlanishi, nerv-mushak boshqaruvining takomillashuvi hamda harakat tajribasining ortib borishi futbolchilarning chaqqonlik imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli 14-15 yoshli futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirishni faqat muayyan mashqlarni takrorlash jarayoni sifatida emas, balki yosh sportchi organizmining biologik, morfofunksional, koordinatsion va psixomotor rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladigan kompleks pedagogik jarayon sifatida qarash zarur. Ushbu yosh bosqichida chaqqonlikning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biri biologik yetilish

darajasi hisoblanadi. Bir xil kalendar yoshidagi futbolchilar biologik rivojlanish sur’ati bo‘yicha sezilarli darajada farqlanishi mumkin. Ayrim 14 yoshli futbolchilarda bo‘y o‘sishining eng yuqori sur’ati allaqachon kuzatilgan bo‘lsa, boshqalarida mazkur jarayon davom etayotgan bo‘lishi mumkin. Natijada tana segmentlarining uzunligi, tana massasi, kuch imkoniyatlari va harakatlarni boshqarish mexanizmlarida individual tafovutlar yuzaga keladi. 14-15 yosh atrofidagi futbolchilar ishtirokidagi zamonaviy tadqiqotlarda biologik yetilish darajasi va mashg‘ulot tajribasi, sakrash hamda oldindan rejalashtirilgan chaqqonlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada tushuntirishi, oddiy kalendar yosh esa bunday imkoniyatni har doim ham bermasligi aniqlangan. Bu holat chaqqonlikni rivojlantirishda futbolchilarni faqat pasport yoshi bo‘yicha bir xil yuklama bilan mashq qildirish ilmiy jihatdan yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Demak, 14-15 yoshli futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, uning shakllanishida biologik yetilish, antropometrik o‘zgarishlar, nerv-mushak boshqaruvi, tezlik-kuch tayyorgarligi, qisqa masofadagi tezlanish, muvozanat saqlash, harakat texnikasi, koordinatsion imkoniyatlar, mashg‘ulot tajribasi va qo‘llanilayotgan vositalarning o‘yin faoliyatiga mosligi bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq holda ishtirok etadi. Shu sababli ushbu yoshdagi futbolchilar chaqqonligini rivojlantirish metodikasi alohida bir jismoniy sifatni takomillashtirishga emas, balki “jismoniy imkoniyat, koordinatsion boshqaruv, axborotni idrok etish, qaror qabul qilish, o‘yin harakati” tizimini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilishi lozim. 14-15 yoshli futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirishda faqat umumiy jismoniy mashqlar bilan cheklanish yetarli emas. To‘p bilan bajariladigan topshiriqlar, koordinatsion murakkab mashqlar, reaksiya va signalga javob vazifalari, kichik tarkibli o‘yinlar hamda tezlanish-tormozlanish elementlarini o‘z ichiga olgan mashg‘ulot vositalari chaqqonlikning jismoniy, texnik va psixomotor komponentlarini uyg‘un rivojlantirish imkonini beradi. Shu bois mazkur yosh bosqichida mashg‘ulot mazmuni futbolchining biologik va funksional holatiga moslashtirilishi, yuklama murakkabligi esa bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Mashqlarni tanlashda futbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyatlari, o‘yinchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va chaqqonlik sifatining tarkibiy komponentlari hisobga olindi. Mashg‘ulotlarda to‘p bilan va to‘psiz bajariladigan harakatlar, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, belgilangan nuqtalar bo‘ylab tezkor harakatlanish, raqib qarshiligida harakat qilish hamda cheklangan vaqt ichida qaror qabul qilishga asoslangan mashqlardan foydalanildi.

Tajriba jarayonida mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etilib, dastlab harakatlarning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishiga, keyingi bosqichlarda esa ularni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirishga e’tibor qaratildi. Bunda mashqlarning tezligi, yo‘nalishi, masofasi, bajarilish vaqti, takrorlar soni hamda raqib qarshiligi darajasi o‘zgartirib borildi. Mazkur yondashuv futbolchilarning harakat faoliyatini tezkor boshqarish va o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga moslashish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qildi.

Tajriba yakunida tajriba guruhidagi futbolchilarning chaqqonlikni ifodalovchi nazorat testlari natijalarida dastlabki ko‘rsatkichlarga nisbatan ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, qisqa masofada tezkor harakatlanish va murakkab koordinatsion vazifalarni bajarish bilan bog‘liq testlarda natijalarning yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruhida ham tabiiy o‘sish kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhidagi o‘zgarishlar nisbatan yuqori bo‘ldi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, chaqqonlikni rivojlantirishda faqat umumiy jismoniy mashqlardan foydalanish bilan cheklanib qolmasdan, futbol o‘yinida uchraydigan vaziyatlarni modellashtiruvchi mashqlarni muntazam qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlar futbolchilarda nafaqat harakat tezligi va koordinatsiyani, balki vaziyatni tez baholash, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish va texnik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari mashqlarni o‘yin vaziyatlariga moslashtirish futbolchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish bilan bir qatorda, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash imkonini berishini ko‘rsatdi. Shu sababli ishlab chiqilgan metodikani futbolchilarning yillik tayyorgarlik siklining tegishli bosqichlarida, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlari tarkibida qo‘llash mumkin.

Tajriba jarayonida futbolchilar ikki guruhga tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi an’anaviy dastur asosida olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida futbolchilarning chaqqonligini rivojlantirishga qaratilgan o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi. Tavsiya etilgan metodikaning asosiy mazmunini futbolchilarning o‘yin davomida tez-tez bajaradigan harakatlarini modellashtiruvchi mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

1-jadval

Futbolchilarni chaqqonligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi

№	Mashqlar yo‘nalishi	Mashq mazmuni	Rivojlantiriladigan sifat
1	Yo‘nalishni tez o‘zgartirish	Belgilangan nuqtalar orasida oldinga, orqaga va yon tomonlarga tezkor harakatlanish	Chaqqonlik, koordinatsiya
2	Raqib harakatiga moslashish	Sherik yoki murabbiy bergan yo‘nalish bo‘yicha harakatni keskin o‘zgartirish	Reaksiya tezligi, chaqqonlik
3	To‘p bilan tezkor harakatlanish	To‘pni olib qisqa masofada yo‘nalishni o‘zgartirish va belgilangan nuqtadan o‘tish	To‘p bilan chaqqonlik
4	Signal asosida harakatlanish	Tovush yoki vizual signalga ko‘ra belgilangan yo‘nalishga tezkor chiqish	Reaksiya tezligi
5	Raqib qarshiligida harakat	Himoyachi qarshiligida to‘pni saqlab qolish va yo‘nalishni o‘zgartirish	Tezkorlik, chaqqonlik
6	O‘yin vaziyatini modellashtirish	1×1, 2×1 va 2×2 ko‘rinishidagi kichik o‘yin mashqlari	Kompleks chaqqonlik
7	Tezkor qaror qabul qilish	Bir nechta variantdan vaziyatga mos harakatni tez tanlash	Chaqqonlik, tezkor fikrlash

Mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga va barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga tamoyillari asos qilib olindi. Dastlab futbolchilar harakatlarni oldindan belgilangan tartibda bajardilar. Keyingi bosqichda esa mashqlarga signal, raqib qarshiligi, to‘p va vaqt cheklovi kiritilib, o‘yin sharoitiga yaqinlashtirildi.

Mashg‘ulot yuklamasini boshqarishda mashqning davomiyligi, takrorlar soni, masofa, harakat tezligi, dam olish oralig‘i va raqib qarshiligi o‘zgartirib borildi. Yuqori intensivlikdagi mashqlardan keyin futbolchilarning funksional tiklanishini ta’minlash maqsadida faol dam olish va qisqa tiklanish intervallaridan foydalanildi.

2-jadval

Futbolchilarni tayyorlashning na’munaviy mikrosikli

Mashg‘ulot kuni	**Asosiy yo‘nalish**	**Mashqlar**	**Yuklama**
Dushanba	Yo‘nalishni o‘zgartirish	4×9 m, zigzag yugurish, signal asosida harakat	O‘rtacha
Chorshanba	To‘p bilan chaqqonlik	To‘p bilan yo‘nalish o‘zgartirish, 1×1, 2×1	Yuqori
Juma	O‘yin vaziyatlari	2×2, 3×3, tezkor qaror qabul qilish mashqlari	Yuqori
Shanba	Kompleks nazorat	T-test, mokisimon yugurish, to‘p bilan test	O‘rtacha

Metodikaning samaradorligini baholash uchun futbolchilarning 4×9 m mokisimon yugurish, 5×6 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, to‘p bilan 30 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish va T-test natijalari tadqiqot boshida va yakunida aniqlanib, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar matematik-statistik usullar yordamida baholandi.

Shunday qilib, mazkur metodika futbolchilarning chaqqonligini alohida jismoniy sifat sifatida emas, balki tezkor harakatlanish + yo‘nalishni o‘zgartirish + koordinatsiya + to‘p bilan harakat + vaziyatga mos qaror qabul qilish komponentlarining o‘zaro bog‘liqligi asosida rivojlantirishga qaratildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish jarayonida o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlardan foydalanish mashg‘ulotlarning amaliy yo‘naltirilganligini oshirishi va chaqqonlik ko‘rsatkichlarining takomillashishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Bu esa taklif etilgan metodikaning futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi amaliy ahamiyatini belgilaydi.

3-jadval.
Futbolchilarning chaqqonlik ko‘rsatkichlarining tajriba va nazorat guruhlarida tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalari

№	Nazorat testlari	Guruh	Tadqiqot boshida, $\bar{X}\pm m$	Tadqiqot yakunida, $\bar{X}\pm m$	O‘zgarish, %	p
1	4×9 m mokisimon yugurish, s	Tajriba	10,42±0,18	9,68±0,15	7,10	<0,05
		Nazorat	10,39±0,17	10,08±0,16	2,99	>0,05
2	5×6 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, s	Tajriba	7,86±0,14	7,21±0,12	8,27	<0,05
		Nazorat	7,82±0,13	7,59±0,14	2,94	>0,05
3	To‘p bilan 30 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, s	Tajriba	6,84±0,13	6,21±0,11	9,21	<0,05
		Nazorat	6,81±0,12	6,60±0,12	3,08	>0,05
4	T-test, s	Tajriba	11,28±0,21	10,34±0,18	8,33	<0,05
		Nazorat	11,24±0,20	10,91±0,19	2,94	

Tadqiqot yakunida tajriba guruhida barcha nazorat testlari bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 4×9 m mokisimon yugurish natijasi 7,10 %, 5×6 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish 8,27 %, to‘p bilan 30 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish 9,21 %, T-test natijasi esa 8,33 % ga yaxshilandi.

Nazorat guruhida ham ko‘rsatkichlarning ma’lum darajada yaxshilanganligi kuzatilgan bo‘lsada, o‘zgarishlar tajriba guruhiga nisbatan past bo‘ldi. Bu holat o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlar majmuasining futbolchilarda yo‘nalishni tez o‘zgartirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlar majmuasini qo‘llash futbolchilarning chaqqonlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi. Tajriba guruhida 4×9 m mokisimon yugurish natijasi 7,10 %, 5×6 m yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish 8,27 %, to‘p bilan 30 m yugurish 9,21 %, T-test natijasi esa 8,33 % ga yaxshilandi ($p<0,05$). Nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkichlar atigi 2,94–3,08 % oralig‘ida o‘zgardi ($p>0,05$). Olingan natijalar o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlar metodikasining futbolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishdagi samaradorligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. http://Lex.uz.

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Far-moni. http://Lex.uz.

13. O‘zbekiston Respublikasi PrezidentIning 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va pro-fessional futbolni har tomonlama rivojlantrishning qo‘shimcha chora tadbirlari to‘g’risida”gi Qarori http://Lex.uz.

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-martdagi PQ-136-son “Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog‘ini kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori http://Lex.uz.

15. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигателной активности футболистов разной квалификасии./Сб. научных трудов посвящённый 40-летию кафедры фут-бола и ручного мяча. Ташкент. 2007.-С.107–108.

16. Давлетмурадов С.Р. Развитие и совершенствование спесиалной выносливости футболи-стов в подготовителном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.

17. Исмагилов Д.К, Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совер-шенствованию студентов на основе системы CrossFit // Молодой ученый. – 2016. – №21. – С. 970–972.

MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA O'YIN IXTISOSLIGINI BELGILOVCHI BIOMETRIK VA FIZIOLOGIK KO'RSATKICHLAR

Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti
Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich
E-mail: *Shahobiddinnuriddinovich230893@gmail.com*
Tel: *+998 93 359 57 54*

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot yuqori malakali voleybolchilarning, xususan birinchi tezkor hujumchilarning (markaziy hujumchilarning) o'yin ixtisosligini belgilovchi biometrik va fiziologik ko'rsatkichlarni tizimli tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotda pedagogik kuzatish, antropometrik o'lchovlar, test sinovlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. 8 haftalik maxsus plyometrik va kuch mashqlari majmuasi qo'llanilgan tajriba guruhida (n=12) barcha to'rtta asosiy ko'rsatkich bo'yicha statistik jihatdan ishonchli va yuqori amaliy ahamiyatga ega yaxshilanish qayd etildi: vertikal sakrash balandligi 67,4 dan 79,3 sm gacha (+17,6%; t=5,84; p=0,0001; Cohen d=3,84), reaksiya vaqti 290 dan 230 ms gacha (−20,7%;

t=4,21; p=0,0015; d=1,76), lateral harakat tezligi 3,2 dan 3,7 m/s gacha (+15,6%; t=3,54; p=0,0046; d=2,50) va mushak massasi ulushi 59,8% dan 63,4% gacha (+6,0%; t=2,98; p=0,0125; d=1,80). Nazorat guruhida (n=12) statistik jihatdan ishonchli o'zgarish qayd etilmadi (p>0,05).

Аннотация: Данное исследование направлено на системный анализ биометрических и физиологических показателей, определяющих игровую специализацию квалифицированных волейболистов, в частности первых темповых нападающих (центральных блокирующих). Использовались методы педагогического наблюдения, антропометрических измерений, тестирования и математико-статистического анализа. После 8-недельной программы специальных плиометрических и силовых упражнений в экспериментальной группе (n=12) выявлено достоверное и практически значимое улучшение по всем четырём показателям: высота вертикального прыжка — с 67,4 до 79,3 см (+17,6%; t=5,84; p=0,0001; d=3,84), время реакции — с 290 до 230 мс (−20,7%; t=4,21; p=0,0015; d=1,76), скорость латерального перемещения — с 3,2 до 3,7 м/с (+15,6%; t=3,54; p=0,0046; d=2,50) и доля мышечной массы — с 59,8% до 63,4% (+6,0%; t=2,98; p=0,0125; d=1,80). В контрольной группе (n=12) достоверных изменений не выявлено (p>0,05).

Abstract: This study aimed to systematically analyze the biometric and physiological indicators determining positional specialization of highly qualified volleyball players, specifically quick (middle) attackers. Methods included pedagogical observation, anthropometric measurements, field testing, and mathematical-statistical analysis. Twenty-four male qualified volleyball players (experimental group n=12, control group n=12; mean age 20.9±1.7 years) took part. Following an 8-week program of specific plyometric and strength exercises, the experimental group showed statistically significant and practically meaningful improvements across all four measured indicators: vertical jump height increased from 67.4 to 79.3 cm (+17.6%; t=5.84; p=0.0001; Cohen's d=3.84), reaction time decreased from 290 to 230 ms (−20.7%; t=4.21; p=0.0015; d=1.76), lateral movement speed increased from 3.2 to 3.7 m/s (+15.6%; t=3.54; p=0.0046; d=2.50), and muscle mass share increased from 59.8% to 63.4% (+6.0%; t=2.98; p=0.0125; d=1.80). The control group showed no statistically significant change (p>0.05). Effect sizes ranged from large to very large (d=1.76–3.84), indicating strong practical relevance of the training methodology for volleyball positional preparation.

Kalit so'zlar: *o'yin ixtisosligi, biometrik ko'rsatkichlar, birinchi tezkor hujumchi, vertikal sakrash, fiziologik tayyorgarlik, antropometrik o'lchov, markaziy hujumchi, sport seleksiyasi, mashg'ulot metodikasi, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *игровая специализация, биометрические показатели, первый темповый нападающий, вертикальный прыжок, физиологическая*

подготовка, антропометрические измерения, центральный нападающий, спортивная селекция, методика тренировки, физические качества.

Keywords: *game specialization, biometric indicators, quick attacker, middle blocker, vertical jump, physiological preparation, anthropometric measurement, effect size, sports selection, training methodology.*

Zamonaviy voleybolda o'yin ixtisosligini ilmiy asosda aniqlash va rivojlantirish sportchilarni tayyorlashning muhim tarkibiy qismiga aylangan. Har bir lavozim — birinchi tezkor hujumchi, tashqi hujumchi, bog'lovchi va libero — o'ziga xos biometrik va fiziologik talablarni belgilaydi. Xususan, birinchi tezkor hujumchilar (markaziy hujumchilar) uchun bo'y uzunligi, vertikal sakrash balandligi, reaksiya tezligi va mushak massasi hal qiluvchi mezonlar hisoblanadi [2, 7].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston voleybolchilari uchun biometrik me'yorlar xalqaro andozalar bilan yetarlicha solishtirilmagan va ixtisoslikka qarab differensiallashtirilmagan. Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotning dolzarbligi belgilanadi.

Tadqiqot gipotezasi (H1): 8 haftalik maxsus plyometrik va kuch mashqlari majmuasini tizimli qo'llash birinchi tezkor hujumchilarning vertikal sakrash balandligi, reaksiya tezligi, lateral harakat tezligi va mushak massasi ulushi ko'rsatkichlarini nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilaydi.

Malakali voleybolchilarda — xususan birinchi tezkor hujumchilar misolida — o'yin ixtisosligini belgilovchi asosiy biometrik va fiziologik ko'rsatkichlarni aniqlash, ularni xalqaro standartlar bilan qiyoslash hamda maxsus tayyorgarlik metodikasining ushbu ko'rsatkichlarga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot Samarqand davlat pedagogika institutida olib borildi. Ishtirokchilar: 24 nafar malakali erkak voleybolchi (tajriba guruhi n=12, nazorat guruhi n=12), o'rtacha yoshi 20,9±1,7 yil.

1. O'yinchining asosiy o'yin lavozimi — birinchi tezkor hujumchi (markaziy hujumchi); 2. Sport toifasi — kamida sport ustasiga nomzod darajasi (yoki mavjud rasmiy toifa); 3. Faol mashg'ulot staji — kamida 3 yil; 4. Tadqiqot boshlanishidan oldingi so'nggi 3 oyda muntazam (haftada kamida 3 marta) mashg'ulotda qatnashgan; 5. Test o'tkazish vaqtida sog'lom, tayanch-harakat tizimida faol shikastlanish yo'q; 6. Tadqiqotda ishtirok etishga yozma ogohlantirilgan rozilik bergan.

1. So'nggi 6 oy ichida jiddiy (2 haftadan ortiq mashg'ulotdan chetlatgan) jarohat olgan; 2. 8 haftalik tadqiqot davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlarning 10% dan ortig'ini (3 tadan ortiq mashg'ulotni) sababsiz qoldirgan; 3. Tadqiqot davomida parallel ravishda boshqa maxsus kuch/plyometrik dastur bilan shug'ullangan; 4. Test kunida o'tkir kasallik yoki keskin charchoq holatida bo'lgan.

Tadqiqot randomizatsiyalangan nazorat qilinadigan pedagogik tajriba (randomized controlled pedagogical experiment) dizaynida amalga oshirildi. Guruhlarga taqsimlashda blokli randomizatsiya usuli qo'llanildi: ishtirokchilar

dastlabki vertikal sakrash ko'rsatkichi bo'yicha juftliklarga (bloklarga) ajratilib, har bir juftlikdan bittasi tasodifiy tarzda tajriba, ikkinchisi nazorat guruhiga kiritildi — bu ikki guruhning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bo'yicha tengligini ta'minladi (1-jadval). Guruhlarga taqsimlashni tadqiqot muallifi Tuxtapulatov Sh.N. amalga oshirdi.

Nazorat guruhi (n=12) 8 haftalik tadqiqot davomida SamDPI voleybol jamoasining standart (an'anaviy) mashg'ulot dasturi bo'yicha shug'ullandi. Mashg'ulotlar haftada 4 marta, har biri 90 daqiqa davomida o'tkazildi va quyidagi tarkibiy qismlardan iborat edi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va qizish (15–20 daqiqa), texnik-taktik mashqlar — to'p uzatish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish (40–45 daqiqa) va o'quv-mashq o'yinlari (25–30 daqiqa). Nazorat guruhi mashg'ulotlarida tajriba guruhiga xos maxsus plyometrik mashqlar (box jump, depth jump, lateral plyometrika va h.k.) qo'llanilmadi; jismoniy tayyorgarlik qismi an'anaviy kuch va chidamlilik mashqlari (yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yengil sakrash mashqlari) bilan chegaralandi.

Vertikal sakrash balandligi bo'yicha mashqlar:

M-1. “Qutichaga sakrash” (Box Jump) — 40–60 sm balandlikdagi platforma ustiga ikki oyoqda sakrash, tushib darhol qayta sakrash (3×8 ta, dam olish 45 sek.);

M-2. “Chuqurlikdan sakrash” (Depth Jump) — 50 sm balandlikdan tushib, zamin bilan minimal kontakt vaqtida maksimal sakrash (4×6 ta, dam olish 60 sek.);

M-3. “To'siq ustidan sakrash” — 60–80 sm balandlikdagi to'siqdan oshib o'tish, ketma-ket 3–5 ta (3×5 ta, dam olish 40 sek.).

Lateral tezlik va portlovchi kuch bo'yicha mashqlar:

M-4. “Lateral plyometrika” — yonlama sakrab o'tish (Side-to-Side Jump), yon tomonga 3–4 ta, to'xtovsiz (4×12 ta, dam olish 30 sek.);

M-5. “Squat va sakrash” (Squat Jump) — chuqur o'tirishdan maksimal balandlikka sakrash (4×8 ta, dam olish 40 sek.);

M-6. “To'r ostida harakat” — to'r yaqinida pozitsiya tanlab lateral harakatlanib, trener signalida sakrash (3×10 harakat).

Uslubiy tavsiya: barcha mashqlar haftada 4 mashg'ulotda, asosiy qism boshida 20–25 daqiqa mobaynida o'tkazildi. Yuklama intensivligi 75–90%, mashg'ulotlar 8 hafta davomida amalga oshirildi. Plyometrik yuklamani har 7–10 kunda 5–10% dan ko'proq oshirmaslik tavsiya etiladi.

Antropometrik o'lchovlar (bo'y, tana vazni, qo'l uzunligi, mushak massasi ulushi) va “OptoJump” optik tizimi orqali vertikal sakrash balandligi o'lchandi. Barcha testlar FIVB standartlariga mos sharoitda, soat 10:00–12:00 oralig'ida o'tkazildi.

Reaksiya vaqti tayoqcha tushirish testi (Ruler Drop Test) yordamida o'lchandi: tekshiruvchi 50 sm uzunlikdagi chizg'ichni sportchining ochiq kafti ustida tik ushlab, ogohlantirmasdan qo'yib yubordi, sportchi esa iloji boricha tezroq uni ushlab olishi kerak edi. Chizg'ichning tushish masofasi (sm) qayd etilib, $t = \sqrt{(2d/g)}$ formulasi (bu yerda d — tushish masofasi (m), g = 9,8 m/s²) yordamida reaksiya vaqtiga (ms)

aylantirildi. Har bir sportchi 3 marta sinovdan o'tkazilib, o'rtacha qiymat hisobga olindi.

Lateral harakat tezligi voleybol maydonchasida belgilangan 6 metrlik masofada (to'r yaqinida, chapdan o'ngga va aksincha) yugurish testi yordamida o'lchandi. Vaqt qo'lda ishlatiladigan sekundomer (stopwatch) bilan qayd etildi. O'lchov xatoligini kamaytirish maqsadida har bir sinovda ikkita mustaqil kuzatuvchi ishtirok etdi (biri start, ikkinchisi finish nuqtasini qayd etdi), har bir sportchi 2 marta sinovdan o'tkazilib, yaxshiroq natija hisobga olindi.

Ma'lumotlar tavsifiy statistika (o'rtacha arifmetik qiymat M va standart og'ish σ) yordamida ifodalandi. Guruhlar ichidagi (dastlabki–yakuniy) farqlar bog'liq (paired) Student t-mezoni, guruhlar orasidagi farqlar mustaqil (independent) Student t-mezoni yordamida baholandi, $p<0,05$ statistik jihatdan ishonchli deb qabul qilindi. Ta'sir kattaligini baholash uchun Cohen d effekt o'lchami hisoblab chiqildi (0,2 — kichik, 0,5 — o'rtacha, 0,8 va undan yuqori — katta ta'sir). Ma'lumotlar hajmi cheklangan (har guruhda n=12) bo'lgani sababli, statistik tahlil Microsoft Excel dasturi yordamida amalga oshirildi.

Barcha ishtirokchilar tadqiqot maqsadi va tartibi bilan tanishtirilgan bo'lib, ishtirok etishga og'zaki rozilik bildirgan. Tadqiqot o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida, sportchilarning oddiy mashg'ulot faoliyati doirasida amalga oshirilgan.

1-jadval.

Birinchi tezkor hujumchilarning dastlabki biometrik ko'rsatkichlari (n=24)

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (n=12)	Tajriba guruhi (n=12)	Xalqaro me'yor	p
Bo'y uzunligi (sm)	192,3 ± 5,2	191,6 ± 4,7	190–205	>0,05
Tana vazni (kg)	85,4 ± 4,1	84,9 ± 3,8	80–95	>0,05
Vertikal sakrash (sm)	67,3 ± 3,4	67,4 ± 3,2	70–90	>0,05
Qo'l uzunligi (sm)	79,8 ± 2,1	79,5 ± 2,3	80–90	>0,05
Mushak massasi (%)	60,2 ± 2,3	59,8 ± 2,1	60–70	>0,05

Izoh: M ± σ — o'rtacha qiymat ± standart og'ish. Guruhlar o'rtasida ishonchli farq aniqlanmadi (p>0,05). Xalqaro me'yorlar: [7, 3].

Dastlabki o'lchov natijalari nazorat va tajriba guruhlari o'rtasida barcha biometrik ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli farq mavjud emasligini ko'rsatdi (p>0,05). Shu bilan birga, guruhlarning dastlabki vertikal sakrash ko'rsatkichlari (67,3–67,4 sm) xalqaro me'yor (70–90 sm)dan past ekanligi aniqlandi. Bu farqni bartaraf etish uchun tajriba guruhiga maxsus plyometrik mashg'ulotlar majmuasi joriy etildi.

2-jadval.

Tajriba guruhida matematik-statistik tahlil natijalari (n=12)

Ko'rsatkich (tajriba guruhi, n=12)	Dastlabki M±σ	Yakuniy M±σ	t	Aniq p*	Cohen d*	Effekt darajasi

Vertikal sakrash (sm)	67,4 ± 3,2	**79,3 ± 3,1**	**5,84**	**0,0001**	**3,84**	juda katta
Reaksiya vaqti (ms)	290 ± 40	**230 ± 30**	**4,21**	**0,0015**	**1,76**	juda katta
Lateral harakat tezligi (m/s)	3,2 ± 0,2	**3,7 ± 0,2**	**3,54**	**0,0046**	**2,50**	juda katta
Mushak massasi ulushi (%)	59,8 ± 2,1	**63,4 ± 1,9**	**2,98**	**0,0125**	**1,80**	katta

Izoh: M — o'rtacha arifmetik; σ — standart og'ish; t — Student mezoni qiymati (bog'liq namunalar, df=11); Cohen d va aniq p qiymatlari mavjud M, σ va t ma'lumotlaridan hisoblab chiqilgan.*

3-jadval.

Nazorat va tajriba guruhlarida dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarning taqqoslanishi (n=24)

Ko'rsatkich	Nazorat, dastlabki	Nazorat, yakuniy	O'zgarish (%)	Tajriba, dastlabki	Tajriba, yakuniy	p**
Vertikal sakrash (sm)	67,3 ± 3,4	70,1 ± 3,3	↑ 4,0%	67,4 ± 3,2	**79,3 ± 3,1**	**<0,05**
Reaksiya vaqti (ms)	291 ± 38	271 ± 36	↓ 6,9%	290 ± 40	**230 ± 30**	**<0,05**
Lateral tezlik (m/s)	3,2 ± 0,2	3,3 ± 0,2	↑ 3,1%	3,2 ± 0,2	**3,7 ± 0,2**	**<0,05**
Mushak massasi (%)	60,2 ± 2,3	61,0 ± 2,1	↑ 1,3%	59,8 ± 2,1	**63,4 ± 1,9**	**<0,05**

*Izoh: ↓ — vaqt kamayishi (ijobiy natija); ↑ — ko'rsatkich oshishi (ijobiy natija). p<0,05 — tajriba guruhining dastlabki–yakuniy farqi bo'yicha (2-jadvaldagi bilan bir xil natija). ** — guruhlararo yakuniy natijalarni to'g'ridan-to'g'ri qiyoslovchi mustaqil t-mezoni alohida hisoblanmagan (qarang: 6-bo'lim, Cheklovlar).*

Maxsus plyometrik va kuch mashqlari natijasida tajriba guruhida: vertikal sakrash 67,4 smdan 79,3 smga ko'tarilib, 17,6% ga yaxshilandi (t=5,84; p=0,0001; d=3,84); reaksiya vaqti 290 ms dan 230 ms ga qisqarib, 20,7% ga kamaydi (t=4,21; p=0,0015; d=1,76); lateral harakat tezligi 3,2 m/s dan 3,7 m/s ga oshib, 15,6% ga yaxshilandi (t=3,54; p=0,0046; d=2,50); mushak massasi ulushi 59,8% dan 63,4% ga ko'tarilib, 6,0% ga oshdi (t=2,98; p=0,0125; d=1,80). Barcha to'rtta ko'rsatkich bo'yicha effekt kattaligi Cohen mezoni bo'yicha katta yoki juda katta darajaga (d=1,76–3,84) to'g'ri keldi, bu natijaning nafaqat statistik, balki amaliy ahamiyati ham yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida ayrim ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da (1,3–6,9%), ular statistik jihatdan ishonchli darajaga yetmadi (p>0,05). Tajriba guruhining post-test vertikal sakrash ko'rsatkichi (79,3 sm) [3] tomonidan belgilangan xalqaro me'yor (75–90 sm) chegarasiga kirdi.

Olingan natijalar bir qator ilgari amalga oshirilgan tadqiqotlar bilan mos keladi. [3] plyometrik mashqlar va kuch trenirovkalarini kompleks qo'llash portlovchi kuchni 15–20% ga oshirishi mumkinligini ko'rsatgan edi; ushbu tadqiqotda qayd etilgan 17,6% lik o'sish shu diapazonga to'g'ri keladi va uni O'zbekiston sharoitidagi malakali voleybolchilar namunasida tasdiqlaydi.

[5] birinchi tezkor hujumchilar uchun optimal reaksiya vaqtini ≤0,25 s (250 ms) deb belgilagan. Tajriba guruhining yakuniy ko'rsatkichi (230 ms = 0,23 s) ushbu me'yordan ham yaxshiroq natijaga erishganini, nazorat guruhi (271 ms) esa hali ham undan pastroq ekanligini ko'rsatadi — bu maxsus metodikaning amaliy ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

[6] O'zbekiston sharoitida plyometrik va interval trenirovkalarning vertikal sakrash va lateral tezlikni rivojlantirishda samaraliligini mahalliy tajribalar asosida ko'rsatgan edi; mazkur tadqiqot natijalari bu xulosani institutsional darajadagi nazorat qilinadigan tajriba orqali qo'shimcha tasdiqlaydi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, bo'y uzunligi va qo'l uzunligi kabi asosan genetik determinlashgan antropometrik ko'rsatkichlar tadqiqot davomida o'zgarmadi (1-jadval) — bu kutilgan holat, chunki bunday ko'rsatkichlar qisqa muddatli mashg'ulot ta'siriga bog'liq emas. Shu bois ixtisoslikka yo'naltirilgan seleksiya (tanlov) bosqichida aynan shu ko'rsatkichlarga, tayyorgarlik bosqichida esa vertikal sakrash, reaksiya tezligi, lateral tezlik va mushak massasi kabi trenirovka ta'sirida o'zgaruvchan ko'rsatkichlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

1. Namuna hajmi kichik (har guruhda n=12) va bitta ta'lim muassasasi bilan chegaralangan, bu natijalarning umumlashtirilishini cheklaydi.

2. Faqat erkak sportchilar ishtirok etgan; ayollar voleybolida natijalar farqli bo'lishi mumkin.

3. Faqat bitta o'yin lavozimi (birinchi tezkor hujumchi) o'rganilgan.

4. Mashg'ulot dasturi tugagandan so'ng erishilgan natijalarning barqarorligini (retention) baholovchi keyingi kuzatuv (follow-up) o'tkazilmagan.

5. Guruhlarga taqsimlashni tadqiqot muallifining o'zi amalga oshirgani metodologik cheklov sifatida qayd etiladi; kelgusi tadqiqotlarda taqsimlashni mustaqil uchinchi shaxs amalga oshirishi tavsiya etiladi.

6. Ma'lumotlarning normal taqsimlanganligi alohida statistik test (masalan, Shapiro-Wilk) bilan tekshirilmadi va tahlil ixtisoslashtirilgan statistik dastur (SPSS, Jamovi) o'rniga Microsoft Excelda amalga oshirildi; kelgusi tadqiqotlarda buni tuzatish tavsiya etiladi.

7. Tajriba va nazorat guruhlarining yakuniy natijalari o'rtasidagi farq mustaqil t-mezoni bilan alohida tasdiqlanmadi, chunki nazorat guruhining yakuniy natijalari bo'yicha individual (xom) ma'lumotlar saqlanib qolmagan; kelgusi tadqiqotlarda barcha individual ma'lumotlarni saqlab, guruhlararo yakuniy taqqoslashni ham amalga oshirish tavsiya etiladi.

8. Rasmiy etika qo'mitasi ruxsatnomasi va yozma rozilik hujjatlari rasmiylashtirilmagan; faqat ishtirokchilardan og'zaki rozilik olingan. Kelgusi tadqiqotlarda tegishli etik protokollarni oldindan rasmiylashtirish tavsiya etiladi.

XULOSA

1. Birinchi tezkor hujumchilarning dastlabki biometrik ko'rsatkichlari xalqaro andozalar bilan qiyoslanganida, vertikal sakrash va lateral harakat tezligi bo'yicha 5–10% farq aniqlandi. Guruhlar o'rtasida boshlang'ich tayyorgarlik jihatidan ishonchli farq mavjud emasligi tasdiqlandi ($p>0,05$).

2. Maxsus plyometrik mashqlar (box jump, depth jump, lateral plyometrika) va kuch mashqlari majmuasini tizimli joriy etish tajriba guruhida barcha to'rtta ko'rsatkich bo'yicha statistik jihatdan ishonchli va amaliy jihatdan katta ta'sirli ($d=1,76–3,84$) ijobiy o'zgarishlarga olib keldi: vertikal sakrash 17,6% ga, reaksiya vaqti 20,7% ga yaxshilandi.

3. Ishlab chiqilgan metodika birinchi tezkor hujumchilarning biometrik ko'rsatkichlarini xalqaro me'yor darajasiga yaqinlashtirishda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Metodika O'zbekiston voleybol tizimida professional jamoalar va yoshlar sport maktablarida qo'llanilishi mumkin.

4. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi va voleybol mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot jarayonida ixtisoslikka yo'naltirilgan differensiallashtirilgan yondashuvni joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Kelgusi tadqiqotlarda kattaroq namuna hajmi, boshqa o'yin lavozimlari va uzoq muddatli kuzatuv orqali natijalarni chuqurlashtirish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Tuxtapulatov Sh.N. Birinchi tezkor hujumchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: OFPI nashriyoti, 2023.

2. Tashmatov A. Voleybolchilarda biometrik ko'rsatkichlarni baholash. – Toshkent, 2021.

3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 411 p.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – 3rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2022. – 352 p.

5. McGown C. Science of Coaching Volleyball. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 224 p.

6. Normatov A. O'zbekiston voleybolchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash // Jismoniy tarbiya va sport muammolari. – 2022. – №3. – B. 45–51.

7. FIVB Coaching Manuals. Volleyball Technical and Tactical Guidelines. – Lausanne: FIVB, 2020. – 318 p.

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

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

14–16 YOSHLI GANDBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

O‘zDJTSU Nukus filiali dotsenti
Urazbaev Nurbek Jalg’asbay og’li

O‘zDJTSU Nukus filiali o‘qituvchisi
Tajieva Zlixa Markabaevna

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan. Tadqiqotning maqsadi o‘smir gandbolchilarda individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni shakllantirish, o‘yin vaziyatini tez baholash, maqbul qaror qabul qilish hamda hujum va himoyadagi o‘zaro hamkorlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, modellashtirish, ekspert baholash va pedagogik nazorat usullaridan foydalanishning metodik modeli taklif etildi. Metodikaning asosini vaziyatli mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar (2×2, 3×3, 4×4), qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan topshiriqlar, kombinatsion hujum, pozitsion himoya, himoyadan tezkor hujumga o‘tish, videoanaliz va muntazam pedagogik nazorat tashkil etadi. Adabiyotlar tahlili yosh jamoaviy sportchilarida qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar taktik xatti-harakatlarni rivojlantirishga yordam berishi mumkinligini ko‘rsatadi. Shuningdek, gandbolda taktik qarorlar o‘yin vaziyati, vaqt cheklovi, sherik va raqiblarning joylashuvi kabi omillar bilan chambarchas bog‘liqligi aniqlangan. Maqolada 12 haftalik taktik tayyorgarlik modeli, mashqlar tasnifi, nazorat mezonlari va pedagogik monitoring jadvali ishlab chiqildi. Taklif etilgan metodika 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik fikrlashi, qaror qabul qilish tezligi va jamoaviy o‘zaro harakatlarini rivojlantirish uchun amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: gandbol, 14–16 yosh, taktik tayyorgarlik, taktik fikrlash, qaror qabul qilish, vaziyatli mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar, hujum taktikasi, himoya taktikasi, tezkor hujum, pedagogik nazorat.

АННОТАЦИЯ

В статье научно-методически обоснована методика совершенствования тактической подготовки гандболистов 14–16 лет. Цель исследования заключается в разработке системы тренировочных средств, направленных на формирование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, повышение скорости оценки игровой ситуации, принятия рационального решения и эффективности взаимодействия игроков в нападении и защите. В качестве основных методов предложены анализ научно-методической

литературы, педагогическое наблюдение, моделирование, экспертная оценка и педагогический контроль. Основу методики составляют ситуационные упражнения, игры в малых составах 2×2, 3×3 и 4×4, задания на принятие решений, комбинационное нападение, позиционная защита, переход от защиты к быстрому нападению, видеоанализ и систематический педагогический контроль. Анализ литературы показывает, что специальные программы, направленные на развитие принятия решений у юных игроков командных видов спорта, способны положительно влиять на тактическое поведение. В статье разработана 12-недельная модель тактической подготовки, классификация упражнений и система педагогического мониторинга. Предлагаемая методика может быть использована для развития тактического мышления, скорости принятия решений и командного взаимодействия у гандболистов 14–16 лет.

Ключевые слова: гандбол, 14–16 лет, тактическая подготовка, тактическое мышление, принятие решений, ситуационные упражнения, малые игры, тактика нападения, тактика защиты, быстрое нападение, педагогический контроль.

ABSTRACT

This article provides a scientific and methodological rationale for improving the tactical preparation of 14–16-year-old handball players. The purpose of the study was to develop a training system aimed at forming individual, group and team tactical actions, improving the speed of game-situation assessment and decision-making, and enhancing interaction in attack and defense. The proposed methodological framework includes analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, modeling, expert assessment and pedagogical monitoring. Situational exercises, small-sided games (2v2, 3v3 and 4v4), decision-making tasks, combination attack, positional defense, transition to fast attack, video analysis and systematic monitoring constitute the main components of the methodology. Previous research indicates that decision-making interventions may improve tactical behavior in young team-sport athletes, while handball-specific studies emphasize the importance of representative, game-related decision-making situations. A 12-week model of tactical preparation, a classification of tactical exercises and a pedagogical monitoring system were developed. The proposed methodology may contribute to the development of tactical thinking, decision-making speed and team interaction among 14–16-year-old handball players.

Keywords: handball, 14–16-year-old players, tactical preparation, tactical thinking, decision-making, situational exercises, small-sided games, attacking tactics, defensive tactics, fast attack, pedagogical monitoring.

1. KIRISH

Gandbol yuqori tezlikda almashinadigan hujum va himoya fazalari, vaqt va makonning cheklanganligi, raqibning faol qarshiligi hamda jamoaviy hamkorlikning doimiy o‘zgarib turishi bilan tavsiflanadigan sport o‘yinlaridan biridir. Shu sababli

gandbolchining sport mahoratini shakllantirishda texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda taktik tayyorgarlik ham muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

14–16 yosh davri yosh gandbolchining texnik ko‘nikmalarni o‘yin sharoitida qo‘llash, individual harakatlardan guruhli va jamoaviy o‘zaro hamkorlikka o‘tish bosqichi sifatida qaralishi mumkin. Mazkur davrda sportchidan nafaqat to‘pni uzatish, olib yurish, aldab o‘tish yoki zarba berish texnikasini bajarish, balki ushbu harakatlardan **qachon, qaysi sharoitda va qaysi variantni tanlagan holda foydalanish** talab etiladi.

Gandboldagi qaror qabul qilish jarayoni murakkab bo‘lib, u o‘yinchining sheriklari va raqiblarining joylashuvi, vaqt, hisob, maydondagi son jihatdan ustunlik yoki kamchilik va boshqa kontekstual omillarni hisobga olishni talab qiladi. Lenzen va hammualliflarining tadqiqotida gandbolchilarning real o‘yin vaziyatidagi qarorlariga idrok, bilim, sherik va raqiblarning ehtimoliy harakatlari hamda o‘yin konteksti ta’sir qilishi ko‘rsatilgan [1].

Shu nuqtayi nazardan, yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida faqat standart texnik harakatlarni takrorlashga asoslangan mashg‘ulotlar bilan cheklanib qolish yetarli emas. Mashqlar imkon qadar real o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilishi, sportchi esa vaziyatni baholash, variantlarni taqqoslash, qaror qabul qilish va uni harakat orqali amalga oshirishga o‘rgatilishi lozim.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, 14–16 yoshli gandbolchilar bilan mashg‘ulotlarda texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalash, kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanish va qaror qabul qilishni maxsus pedagogik vosita sifatida qo‘llash masalalarini tizimli metodika shaklida ishlab chiqish zarur.

1.1. Adabiyotlar tahlili

Gandbolda taktik qaror qabul qilish muammosi zamonaviy sport pedagogikasi va sport psixologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tadqiqotlarda gandbol ochiq ko‘nikmalar ustun bo‘lgan sport turi sifatida tavsiflanadi, chunki sportchi doimiy ravishda o‘zgarib turadigan tashqi muhitga moslashishi kerak [2].

Lenzen, Theunissen va Cloes real o‘yin vaziyatlarini tahlil qilib, gandbolchining qaror qabul qilishida idrok, avvalgi tajriba, sherik va raqiblarning ehtimoliy harakatlari hamda o‘yin konteksti muhimligini aniqlagan [1]. Mazkur xulosa yosh sportchilar uchun mashqlarni statik emas, balki o‘zgaruvchan vaziyatlarda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Yosh jamoaviy sportchilarida qaror qabul qilishni rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tizimli sharh va meta-tahlilda maxsus qaror qabul qilish mashg‘ulotlari taktik xatti-harakatlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Mualliflar o‘yinli, videoasosli va boshqa maxsus mashg‘ulot yondashuvlarini birlashtirish maqsadga muvofiqligini qayd etgan [3].

Gandbolga bevosita oid tadqiqotlarda ham qaror sifatining ahamiyati ko‘rsatilgan. Near-game sharoitida o‘tkazilgan tadqiqotda yuqori malakali va havaskor

gandbolchilar qarorlarining xususiyatlari solishtirilgan hamda qaror qabul qilish jarayonini real o‘yin vaziyatiga yaqin sharoitda baholash imkoniyati ko‘rsatilgan [4].

Vogel va Schack tadqiqotida turli yosh va malaka darajasidagi gandbolchilarning taktik harakatlar haqidagi kognitiv tasavvurlari o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari taktik bilim va jamoaviy hamkorlik bilan bog‘liq kognitiv tuzilmalarning sport tajribasi va yosh bilan aloqador ekanligini ko‘rsatadi [5].

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilishda video va o‘yin tahlilidan foydalanish ham alohida ahamiyatga ega. Yosh gandbolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda o‘yin davomida taktik harakatlarni maxsus tahlil qilish orqali o‘rgatilgan taktik namunalarni real o‘yindagi bajarilish bilan solishtirish imkoniyati ko‘rsatilgan [6].

Mahalliy ilmiy-uslubiy ishlarda ham yosh gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish masalalariga e’tibor qaratilmoqda. Xususan, yosh gandbolchilarning musobaqa davridagi texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish bo‘yicha metodik yondashuvlar taklif etilgan [7]. Shuningdek, 15–16 yoshli gandbolchilarning funksional holatini monitoring qilish va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish bo‘yicha tadqiqotlar ham mavjud [8].

So‘nggi tadqiqotlarda yosh gandbolchilarda taktik qaror qabul qilishni maxsus mashqlar orqali rivojlantirish tezkor javob va tezkor hujum samaradorligi bilan bog‘langan. Masalan, 2025–2026-yillar mavsumidagi yosh gandbolchilar ishtirokidagi eksperimental tadqiqotda taktik qaror qabul qilish mashg‘ulotlari qo‘llangan guruhda tezkor javob va fast-break ko‘rsatkichlari bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan [9].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mavjud tadqiqotlarda qaror qabul qilish, taktik xatti-harakat, videoanaliz va o‘yin vaziyatiga yaqin mashg‘ulotlarning ahamiyati asoslangan. Biroq 14–16 yoshli gandbolchilar uchun individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni yagona, bosqichma-bosqich va pedagogik nazorat bilan birlashtirgan metodik modelni ishlab chiqish dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Shu asosda tadqiqotning ilmiy muammosi **“texnik harakatni bajarish”dan “o‘yin vaziyatini anglash – variantlarni baholash – qaror qabul qilish – harakatni bajarish” tizimiga o‘tishni ta’minlaydigan taktik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish** sifatida belgilandi.

2. TADQIQOT MAQSADI

Tadqiqotning maqsadi – 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish va uning pedagogik nazorat mezonlarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari

1. 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini aniqlash.
2. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tizimlashtirish.

3. Vaziyatli mashqlar va kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanish modelini ishlab chiqish.

4. Hujum, himoya va himoyadan hujumga o‘tish topshiriqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish.

5. Taktik tayyorgarlikni baholash uchun pedagogik mezonlar va nazorat testlarini ishlab chiqish.

6. Metodikani amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha tavsiyalarni shakllantirish.

3. TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot metodik modelini ishlab chiqishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik modellashtirish, ekspert baholash, nazorat mashqlari va matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Metodik modelning asosiy obyekti 14–16 yoshli gandbolchilarning individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarini shakllantirish jarayonidir.

Taktik tayyorgarlikni baholashda quyidagi asosiy mezonlar belgilandi:

Yo‘nalish	Nazorat ko‘rsatkichi	Baholash usuli
Qaror qabul qilish	To‘g‘ri qarorlar ulushi	20 ta vaziyatli topshiriq
Hujum taktikasi	Kombinatsiyani to‘g‘ri yakunlash	10 ta hujum epizodi
Himoya taktikasi	To‘g‘ri pozitsion harakat	10 ta himoya epizodi
Tezkor hujum	To‘p egallangandan keyingi birinchi qaror	10 ta epizod
Jamoaviy hamkorlik	O‘zaro harakatlarning aniqligi	5 ballik ekspert bahosi
Taktik fikrlash	Vaziyatni baholash va qaror tezligi	Vaqt va aniqlik nisbati

Qaror qabul qilish sifatini baholashda faqat tezlik emas, balki qarorning to‘g‘riligi ham hisobga olinadi. Bu yondashuv gandbol bo‘yicha tadqiqotlarda qaror sifati va qaror qabul qilish vaqtini birgalikda baholash zarurligi bilan mos keladi [4].

3.1. Taktik tayyorgarlik metodikasining tuzilishi

Metodika 12 haftalik to‘rt bosqichli model asosida shakllantirildi.

Bosqich	Davomiyligi	Asosiy mazmun	Yetakchi metod
I. Tayyorlov	2 hafta	Individual taktika, idrok va tezkor qaror	Reaksion va vaziyatli mashqlar
II. Asosiy	4 hafta	2×2 va 3×3 o‘yin vaziyatlari	Kichik tarkibli o‘yinlar
III. Murakkablashtirish	4 hafta	4×4, hujum-himoya o‘zaro harakati	Muammoli va cheklangan o‘yinlar
IV. Musobaqaviy	2 hafta	Real o‘yin modeli, videoanaliz	Nazorat o‘yini va tahlil

Metodikaning asosiy pedagogik tamoyillari quyidagilardan iborat:

- o‘yin vaziyatiga yaqinlashtirish;

- oddiydan murakkabga o‘tish;
- individual harakatdan guruhli va jamoaviy harakatga o‘tish;
- qaror qabul qilishni rag‘batlantirish;
- muntazam pedagogik nazorat;
- tezkor va individual qayta aloqa berish.

4. NATIJALAR

Tadqiqotning metodik natijasi sifatida 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar tizimi ishlab chiqildi.

4.1. Taktik mashqlar majmuasi

№	Mashq	Tashkil etish	Asosiy maqsad
1	2×1 “Qarorni tanla”	2 hujumchi – 1 himoyachi	Bo‘sh o‘yinchini aniqlash
2	2×2 “Uzatib-chiqish”	Cheklangan zona	Juftlik hamkorligi
3	3×2 “Tezkor hujum”	Markazdan qanotga chiqish	Tez qaror qabul qilish
4	3×3 “Bo‘sh zona”	Maydon qisqartiriladi	Himoyadagi bo‘shliqni aniqlash
5	4×4 “3 uzatma”	3 uzatmadan so‘ng hujum	Harakat va joylashuv
6	5×5 “Himoyani buzish”	6:0 himoyaga qarshi	Kombinatsion hujum
7	5×5 “Pressing”	5:1 himoya modeli	Bosim ostida qaror
8	6×6 “O‘yin modeli”	Musobaqaga yaqin sharoit	Jamoaviy taktika

Mashqlarni qo‘llashda asosiy metodik talab – topshiriq murakkabligini sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgartirishdir. Buning uchun maydon hajmini qisqartirish, himoyachilar sonini oshirish, hujum uchun ajratilgan vaqtni kamaytirish, uzatmalar soniga cheklov kiritish yoki ma’lum taktik harakatni bajarishni talab qilish mumkin.

4.2. Hujum taktikasini rivojlantirish

Hujum taktikasini shakllantirishda to‘p bilan bajariladigan texnik harakatlar bilan bir qatorda to‘psiz harakatlar ham nazorat qilinadi. Sportchi bo‘sh zonaga chiqish, himoyachini o‘ziga jalb qilish, sherigiga qulay vaziyat yaratish va hujum yo‘nalishini o‘zgartirishni o‘rganishi kerak.

Taktik vaziyat	Murabbiy savoli	Kutiladigan harakat
Himoyachi yaqinlashdi	Qaysi variant xavfsiz?	Uzatish yoki yo‘nalishni o‘zgartirish
Ikki himoyachi bir hujumchiga chiqdi	Qayerda bo‘shliq paydo bo‘ldi?	Bo‘sh sherikka uzatish
Qanot ochildi	Kim birinchi harakat qiladi?	Qanotga tez chiqish
Markaz yopildi	Qaysi zona ochiq?	Qanot yoki orqa chiziq orqali davom ettirish

Taktik vaziyat	Murabbiy savoli	Kutiladigan harakat
Pressing boshlandi	To‘pni qanday saqlaymiz?	Tez va qisqa uzatishlar

Kichik tarkibli o‘yinlar ayniqsa muhim, chunki o‘yinchilar sonining kamayishi har bir sportchini vaziyatga ko‘proq jalb qiladi va qaror qabul qilish imkoniyatlarini oshiradi. Qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning yosh jamoaviy sportchilari taktik xatti-harakatiga ijobiy ta’siri tizimli sharhda ham qayd etilgan [3].

4.3. Himoya taktikasini rivojlantirish

Himoya tayyorgarligi individual raqibni nazorat qilishdan jamoaviy himoya tizimini saqlashgacha bosqichma-bosqich rivojlantiriladi.

Himoya ko‘nikmasi	Mashq shakli	Nazorat mezoni
Pozitsiya tanlash	1×1, 2×2	Raqib va darvoza orasidagi masofa
Sug‘urtalash	2×2, 3×3	Sherik ortidagi bo‘shliqni yopish
Pas yo‘lini yopish	3×3	To‘p yo‘nalishini oldindan anglash
Pressing	4×4, 5×5	Bosimni jamoaviy uyg‘unlashtirish
Himoyadan hujumga o‘tish	5×5	Birinchi qarorning tezligi va aniqligi

Himoyadagi taktik tayyorgarlikda sportchi faqat raqibni to‘xtatishga emas, balki pas yo‘nalishini cheklash, sherigini sug‘urtalash va jamoaviy himoya tuzilmasini saqlashga yo‘naltiriladi.

4.4. Haftalik mashg‘ulot modeli

Kun	Asosiy yo‘nalish	Taktik mazmun	Tavsiya etiladigan vaqt
Dushanba	Texnik-taktik	Uzatish + 2×2, 3×3	20–25 daqiqa
Seshanba	Jismoniy + taktika	Tezkor hujum va qaytish	15–20 daqiqa
Chorshanba	Maxsus taktika	5:1 va 6:0 himoya	30–35 daqiqa
Payshanba	Tiklanish/texnika	Yengil vaziyatli mashqlar	15–20 daqiqa
Juma	Jamoaviy taktika	Kombinatsion hujum + himoya	30–40 daqiqa
Shanba	Nazorat o‘yini	O‘yin vaziyatlarini kuzatish	40–50 daqiqa
Yakshanba	Dam olish	Tiklanish	—

Mazkur vaqt ko‘rsatkichlari qat’iy norma emas, balki metodik model sifatida qaraladi. Mashg‘ulot yuklamasi sportchilarning biologik yoshi, tayyorgarlik darajasi, musobaqalar taqvimi va umumiy mashg‘ulot hajmiga qarab murabbiy tomonidan moslashtirilishi kerak.

4.5. Pedagogik nazorat natijalarini baholash modeli

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilishda besh ballik mezonlardan foydalanish taklif etildi:

Ko‘rsatkich	1 ball	3 ball	5 ball
Qaror tezligi	Juda kech	Ba’zan kech	O‘z vaqtida

Ko‘rsatkich	1 ball	3 ball	5 ball
Qaror aniqligi	Ko‘p xato	Qisman to‘g‘ri	Asosan to‘g‘ri
Pozitsion harakat	Tizim buziladi	Ba’zan buziladi	Tizim saqlanadi
Juftlik hamkorligi	Muvofiqlashmagan	Qisman muvofiq	Muvofiqlashgan
Jamoaviy taktika	Bajarilmaydi	Qisman bajariladi	To‘liq va barqaror

Ushbu baholash tizimi metodikani amaliy eksperimentda tekshirish uchun boshlang‘ich vosita sifatida qaraladi. Agar real pedagogik tajriba o‘tkazilsa, nazorat va tajriba guruhlarining **pre-test va post-test** ko‘rsatkichlari alohida qayd etilishi hamda statistik jihatdan taqqoslanishi lozim.

5. MUHOKAMA

Olingan metodik natijalar va adabiyotlar tahlili 14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini faqat texnik harakatlarni takrorlash asosida tashkil etish cheklangan yondashuv bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Gandbolda sportchi har bir vaziyatda raqib, sherik, bo‘sh zona, vaqt va maydondagi o‘zaro joylashuvni hisobga olgan holda qaror qabul qiladi. Shu sababli taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlikdan ajratilgan holda emas, balki ular o‘zaro bog‘langan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar tahlilida aniqlangan muhim jihatlardan biri – qaror qabul qilishni o‘rgatishda real o‘yin vaziyatlariga yaqin sharoitlarning ahamiyatidir. Lenzen va hammualliflari qaror qabul qilish jarayonining idrok, bilim, sherik va raqiblarning harakatlari hamda kontekst bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan [1]. Demak, 14–16 yoshli sportchilarga faqat “qanday bajarish”ni emas, balki “qachon va nima uchun bajarish”ni ham o‘rgatish zarur.

Mazkur holat kichik tarkibli o‘yinlarni metodikaning asosiy vositalaridan biri sifatida tanlashni asoslaydi. 2×2, 3×3 va 4×4 formatlarida o‘yinchilar tez-tez to‘pga egalik qiladi, raqib bosimini his qiladi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qiladi. Bunday sharoit texnik harakatlarni taktik vaziyat bilan birlashtirish imkonini beradi.

Tizimli sharh natijalari ham yosh jamoaviy sportchilarida qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar taktik xatti-harakatga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatadi [3]. Biroq ushbu dalillar barcha yosh va sport turlariga bir xil darajada tatbiq etilishi mumkin degan xulosaga kelish to‘g‘ri bo‘lmaydi. Shu sababli aynan 14–16 yoshli gandbolchilar uchun ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi alohida pedagogik eksperiment orqali tekshirilishi kerak.

Gandbolchilarning taktik bilimlari va kognitiv tasavvurlariga bag‘ishlangan tadqiqotlar ham taktik hamkorlikning sportchining tajribasi va yoshiga bog‘liqligini ko‘rsatadi [5]. Bu esa 14–16 yosh davrida taktik topshiriqlarni oddiy sxemalarni yodlash bilan cheklamasdan, o‘zgaruvchan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga yo‘naltirish zarurligini ko‘rsatadi.

Videoanalizdan foydalanish ham metodikaning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi mumkin. Video orqali sportchi o‘zining pozitsion xatolarini, noto‘g‘ri qarorlarini va sheriklar bilan hamkorlikdagi kamchiliklarini qayta ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bunda videoanaliz faqat xatolarni ko‘rsatish vositasi emas, balki **“nima uchun boshqa variant tanlanishi mumkin edi?”** degan savolga javob topishga xizmat qilishi kerak.

Pedagogik nazoratda faqat gollar soni yoki texnik xatolarni hisoblash ham yetarli emas. Taktik tayyorgarlikni baholashda qaror aniqligi, qaror qabul qilish vaqti, pozitsion harakat, sherik bilan hamkorlik va jamoaviy taktik topshiriqning bajarilishi birgalikda hisobga olinishi kerak. Near-game sharoitidagi tadqiqotlarda ham qaror sifatini baholashning o‘ziga xosligi va faqat vaqt ko‘rsatkichiga tayanish cheklanganligi ko‘rsatilgan [4].

Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodikaning asosiy farqli jihati taktik tayyorgarlikni uch darajada – **individual, guruhli va jamoaviy** darajada tashkil etish hamda ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirishdan iborat. Birinchi bosqichda sportchi individual vaziyatni anglaydi; ikkinchi bosqichda sherik bilan hamkorlik qiladi; uchinchi bosqichda esa umumjamoaviy taktik tizimda qaror qabul qiladi.

Shu bilan birga, mazkur maqolada keltirilgan metodik modelning samaradorligi hali real pedagogik eksperiment natijalari bilan tasdiqlanmagan. Shuning uchun keltirilgan mashqlar tizimi va nazorat mezonlari **metodik taklif** sifatida baholanishi kerak. Keyingi tadqiqotlarda nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirib, kamida 8–12 haftalik pedagogik eksperiment o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy natijalarni taqqoslash hamda statistik ishonchlilikni aniqlash maqsadga muvofiq.

6. XULOSA

14–16 yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda texnik harakatlarni real o‘yin vaziyatlari bilan bog‘lash muhim metodik shartlardan biri sifatida belgilandi.

Adabiyotlar tahlili qaror qabul qilish, vaziyatni idrok etish, taktik bilim va jamoaviy hamkorlik gandboldagi samarali faoliyatning muhim tarkibiy qismlari ekanligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot doirasida taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning 12 haftalik bosqichli modeli ishlab chiqildi. Unda individual taktik harakatlardan 2×2 va 3×3 kichik tarkibli o‘yinlarga, undan 4×4 hamda jamoaviy hujum-himoya vaziyatlariga bosqichma-bosqich o‘tish nazarda tutilgan.

Vaziyatli mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar, qaror qabul qilish topshiriqlari, videoanaliz va pedagogik nazoratni kompleks qo‘llash 14–16 yoshli gandbolchilarda taktik fikrlash, o‘yin vaziyatini baholash va jamoaviy o‘zaro harakatlarni rivojlantirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kelgusida mazkur metodikaning samaradorligini aniqlash uchun nazorat va tajriba guruhlari asosida pedagogik eksperiment tashkil etish, pre-test va post-test

natijalarini statistik tahlil qilish hamda taktik qarorlarning aniqligi, tezligi va jamoaviy samaradorlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash zarur

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lenzen, B., Theunissen, C., & Cloes, M. (2009). Situated analysis of team handball players' decisions: An exploratory study. *Journal of Teaching in Physical Education, 28*(1), 54–74.
2. Situational Analysis and Tactical Decision-Making in Elite Handball Players. (2023). *Applied Sciences, 13*(15), 8920. https://doi.org/10.3390/app13158920. MDPI
3. Silva, R., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Afonso, J., & Clemente, F. M. (2021). Effects of Training Programs on Decision-Making in Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. PubMed
4. Differences in Decision-Making Behavior Between Elite and Amateur Team-Handball Players in a Near-Game Test Situation. (2022). *Frontiers in Psychology, 13*. Фронтиры
5. Vogel, L., & Schack, T. (2023). Cognitive representations of handball tactic actions in athletes – The function of expertise and age. *PLOS ONE, 18*(5). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284941. PLOS+1
6. Evaluation of tactical training in team handball by means of artificial neural networks. (2016). *Journal of Sports Sciences*PubMed
7. Quronboyev, Z. (2025). Controlling the technical tactical preparation of young handball players during the competition period. *ACTA NUUz*. https://doi.org/10.69617/nuuz.v1i1.6.1.8278. Научные журналы НУУ
8. Rakhmatillaev, M. S. (2025). Improving the efficiency of functional conditions of 15–16-year-old handball players. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6*(04), 312–320. https://doi.org/10.37547/mesmj-V6-I4-32. Ментальное Просвещение
9. Jasim, A. S., Salman, Z. A., & Hashlm, H. H. (2026). The Effect of Tactical Decision-Making Training During Attack on Quick Response and Fast-Break Performance in Youth Handball Players. *Musamus Journal of Physical Education and Sport, 8*(2), 715–731. https://doi.org/10.35724/mjpes.v8i2.7501Ejournal Universitas Musamus
10. Ergashaliyev, D. N. (2026). Teaching technical methods to young handball players and monitoring them. *Research Focus International Scientific Journal, 5*(2), 88–93. https://doi.org/10.66073/researchfocus.v5i2.2021. Refocus

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

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

UDK: 796.012

TALABA-SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI

J.J.Mnajatdinova
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
E-mail: juldizmnajatdinova@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqot talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan metodikani ishlab chiqish hamda uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlashga bag‘ishlangan. Tadqiqotda talaba-sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari, shuningdek, kundalik harakat faolligi o‘rganildi. Tajriba jarayonida jismoniy mashqlarni tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish hamda talabalarning kundalik harakat faolligini monitoring qilishga asoslangan metodikadan foydalanildi. Tadqiqot natijalarini tajriba va nazorat guruhlari kesimida qiyosiy tahlil qilish orqali metodikaning samaradorligi baholandi. Olingan natijalar talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini rivojlantirishda tizimli, individual va monitoringga asoslangan yondashuvlarning amaliy ahamiyatini aniqlash imkonini beradi.*

Kalit so‘zlar: *talaba-sportchi, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, jismoniy mashqlar, mashg‘ulot yuklamasi, monitoring.*

Аннотация. *Настоящее исследование посвящено разработке и экспериментальному обоснованию методики повышения физической подготовленности и двигательной активности студентов-спортсменов. В исследовании изучались показатели быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости, а также уровень повседневной двигательной активности студентов. В рамках педагогического эксперимента применялась методика, основанная на систематическом выполнении физических упражнений, индивидуализации тренировочной нагрузки, ее поэтапном повышении и мониторинге двигательной активности студентов. Эффективность разработанной методики определялась посредством сравнительного анализа показателей экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического воздействия. Полученные результаты позволяют определить практическую значимость системного, индивидуализированного и мониторингового подходов в повышении физической подготовленности и двигательной активности студентов-спортсменов.*

Ключевые слова: *студент-спортсмен, физическая подготовленность, двигательная активность, физические качества, быстрота, ловкость, сила, выносливость, физические упражнения, тренировочная нагрузка, мониторинг.*

Abstract. *This study focuses on the development and experimental substantiation of a methodology for improving the physical fitness and motor activity of student-athletes. The study examined indicators of speed, agility, strength, explosive strength, endurance, and flexibility, as well as the level of students' daily motor activity. The pedagogical intervention was based on systematic physical exercises, individualized training loads, gradual progression of exercise intensity, and monitoring of students' daily motor activity. The effectiveness of the developed methodology was determined through a comparative analysis of the experimental and control groups before and after the intervention. The findings provide a basis for determining the practical significance of systematic, individualized, and monitoring-based approaches to improving physical fitness and motor activity among student-athletes.*

Keywords: *student-athletes, physical fitness, motor activity, physical qualities, speed, agility, strength, endurance, physical exercise, training load, monitoring.*

Kirish. Bugungi kunda talaba yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va yetarli darajadagi harakat faolligini ta’minlash oliy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan keng foydalanish, o‘quv faoliyatining katta qismini o‘tirgan holda bajarish va kundalik hayotda kamharakatlikning ortishi talabalarning umumiy harakat faolligiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarda mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarning individual xususiyatlarga moslashtirilishi va mashg‘ulotdan tashqari davrdagi harakat faolligining yetarli darajada bo‘lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob jismoniy faollikni tavsiya etadi hamda uzoq vaqt davomida o‘tirib qolishni kamaytirish zarurligini ta’kidlaydi. Universitet talabalari jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarligiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlarda ushbu yosh guruhining jismoniy faollik darajasi turlicha ekanligi va uni muntazam nazorat qilish hamda oshirishga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligi ko‘rsatilgan. Talabalarning jismoniy faolligiga individual, ijtimoiy va ta’lim muhiti bilan bog‘liq omillar ta’sir ko‘rsatishi sababli, jismoniy faollikni rivojlantirishda kompleks va individual yondashuvlardan foydalanish muhimdir. Talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy

jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Mazkur sifatlarning rivojlanishi sport mashg‘ulotlarining samaradorligi, texnik harakatlarni sifatli bajarish va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli talaba-sportchilarni tayyorlash jarayonida faqat sport mashg‘ulotlaridagi yuklamalarni oshirish emas, balki ularning kundalik harakat faolligini ham hisobga olish va monitoring qilish zarur. Zamonaviy sharoitda kunlik qadamlar soni, faol harakat davomiyligi va jismoniy faollik intensivligini kuzatish imkonini beruvchi raqamli qurilmalardan foydalanish talabaning real harakat faolligi haqida qo‘shimcha ma’lumot olish imkonini beradi. Bunday monitoring natijalari mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlarni aniqlash va keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Shundan kelib chiqib, talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini birgalikda rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan metodikani ishlab chiqish hamda uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlashdan iborat. Tadqiqotda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi, kundalik harakat faolligi va ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi tajriba hamda nazorat guruhlari natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida baholanadi.

Metodologiya. Tadqiqot talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va kundalik harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot metodologiyasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida qo‘llaniladigan pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, suhbat, qiyosiy tahlil hamda matematik-statistik tahlil usullarining o‘zaro uyg‘unligiga asoslandi. Tadqiqot jarayonida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va harakat faolligi boshlang‘ich hamda yakuniy bosqichlarda baholanib, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi tajriba va nazorat guruhlari natijalarini taqqoslash orqali aniqlandi. Tadqiqot metodologiyasini ishlab chiqishda jismoniy tayyorgarlikning kompleks xarakteri, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalarning individual xususiyatlari, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi hamda o‘quv jarayonining o‘ziga xosligi hisobga olindi.

Tadqiqotning asosiy obyekti oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan va sport mashg‘ulotlarida muntazam ishtirok etuvchi talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda kundalik harakat faolligi jarayoni sifatida belgilandi. Tadqiqot predmeti esa talaba-sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, kundalik harakat faolligini oshirish va jismoniy yuklamalarni individual xususiyatlarga muvofiq tashkil

etishga qaratilgan pedagogik vositalar, usullar va mashqlar majmuasidan iborat bo‘ldi. Tadqiqot ishtirokchilarini tanlashda ularning oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgani, sport mashg‘ulotlarida muntazam qatnashishi, tadqiqot jarayonida belgilangan testlarni bajarishga jismoniy imkoniyati mavjudligi va tajribada ixtiyoriy ishtirok etishi kabi mezonlar hisobga olindi. Tadqiqotga jalb etilgan ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratilib, guruhlarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari imkon qadar bir-biriga yaqin bo‘lishiga e’tibor qaratildi. Bu yondashuv pedagogik tajriba yakunida aniqlangan o‘zgarishlarni metodikaning ta’siri bilan bog‘liq holda obyektivroq baholash imkonini berdi.

Tadqiqot bir necha o‘zaro bog‘liq bosqichlarda tashkil etildi. Birinchi bosqichda mavzu bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlar, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va jismoniy faollik bo‘yicha xalqaro tavsiyalar o‘rganildi. Ushbu bosqichda talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va jismoniy faollikni monitoring qilishga oid ilmiy qarashlar tahlil qilindi. Ikkinchi bosqichda tadqiqot ishtirokchilarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi va harakat faolligi aniqlandi. Uchinchi bosqichda tajriba guruhiga ishlab chiqilgan metodika asosida mashg‘ulotlar tashkil etildi, nazorat guruhida esa amaldagi an’anaviy mashg‘ulot yondashuvi davom ettirildi. To‘rtinchi bosqichda yakuniy nazorat o‘lchovlari amalga oshirilib, boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi farqlar hamda guruhlararo o‘zgarishlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqotning diagnostik qismida talaba-sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini baholashga imkon beruvchi testlar majmuasidan foydalanildi. Tezkorlik sifatini aniqlash uchun qisqa masofaga yugurish testi, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini baholash uchun mokisimon yugurish testi, tezkor-kuch qobiliyatini aniqlash uchun joyidan uzunlikka sakrash testi, kuch tayyorgarligini baholash uchun qo‘l va yelka kamari mushaklarining kuch imkoniyatlarini aniqlovchi mashqlar, umumiy chidamlilikni baholash uchun o‘rta masofaga yugurish testi hamda egiluvchanlikni aniqlash uchun gavdani oldinga egish testi qo‘llanildi. Testlarni tanlashda ularning jismoniy tarbiya va sport amaliyotida keng qo‘llanilishi, bajarilishining nisbatan sodda va xavfsizligi, natijalarni miqdoriy ifodalash imkoniyati hamda tadqiqot maqsadiga mosligi asosiy mezon sifatida olindi.

Tezkorlikni baholashda qisqa masofaga yugurish natijasi sekundlarda qayd etildi. Test jarayonida ishtirokchilarga bir xil start sharoiti yaratilib, yugurish texnikasi va maksimal tezlikda harakatlanishga e’tibor qaratildi. Chaqqonlikni aniqlashda mokisimon yugurish testi qo‘llanilib, unda ishtirokchining yo‘nalishni tez o‘zgartirishi, tezlanishi, tormozlanishi va harakatlarni muvofiqlashtira olishi baholandi. Tezkor-kuch

qobiliyati joyidan uzunlikka sakrash orqali aniqlanib, bunda oyoq mushaklarining qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyati baholandi. Kuch tayyorgarligi tegishli mashq natijalari asosida aniqlanib, test bajarilishining to‘g‘ri texnikasi va takrorlar soniga alohida e’tibor qaratildi. Chidamlilikni aniqlashda o‘rta masofaga yugurishdan foydalanilib, natija bajarilish vaqti bilan ifodalandi. Egiluvchanlikni baholashda esa standart holatda gavdani oldinga egish testi qo‘llanilib, harakat amplitudasi santimetrda qayd etildi. Barcha testlar boshlang‘ich va yakuniy bosqichlarda bir xil sharoit, ketma-ketlik va ko‘rsatmalar asosida o‘tkazildi.

Talaba-sportchilarning harakat faolligini baholash tadqiqot metodologiyasining muhim tarkibiy qismi sifatida belgilandi. Harakat faolligi faqat maxsus sport mashg‘ulotlari bilan cheklanib qolmasdan, talabaning kun davomida bajaradigan umumiy harakatlari nuqtayi nazaridan ko‘rib chiqildi. Bunda kunlik qadamlar soni, faol harakat davomiyligi, o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi faoliyat hamda uzoq davom etuvchi o‘troq faoliyatga ajratilgan vaqt kabi ko‘rsatkichlarni hisobga olish ko‘zda tutildi. Harakat faolligini imkon qadar obyektiv baholash maqsadida smartfon, aqlli soat yoki fitnes-trekerlarda qayd etiladigan ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkinligi metodik jihatdan asoslandi. Bunday yondashuv talabaning faollik darajasini faqat o‘z-o‘zini baholashga asoslamasdan, real kundalik faoliyat ko‘rsatkichlari bilan to‘ldirish imkonini beradi.

Ishlab chiqilgan metodikaning asosini kompleks va individual yondashuv tamoyillari tashkil etdi. Metodika talaba-sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning kundalik harakat faolligini bosqichma-bosqich oshirishga qaratildi. Mashg‘ulotlar jarayonida tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar o‘zaro uyg‘unlashtirildi. Mashqlarni tanlashda talaba-sportchilarning yoshi, jinsiy xususiyatlari, sport turi, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi, avvalgi mashg‘ulot tajribasi va individual imkoniyatlari hisobga olindi. Metodikaning muhim xususiyatlaridan biri mashg‘ulot yuklamalarini birdaniga yuqori darajaga olib chiqmasdan, ularni bosqichma-bosqich oshirib borishdan iborat bo‘ldi. Bunda yuklama hajmi, intensivligi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va mashqlar murakkabligi o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Metodika tarkibidagi mashqlar shartli ravishda tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga ajratildi. Tayyorgarlik qismida organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash, umumiy va maxsus qizdirish, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda koordinatsion mashqlar bajarildi. Asosiy qismda tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Mashg‘ulotlarda qisqa masofaga tez yugurish, mokisimon yugurish

elementlari, sakrash mashqlari, tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari, umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi siklik mashqlar va koordinatsion topshiriqlardan foydalanildi. Yakuniy qismda esa yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish, nafas olishni tiklash, mushaklarni bo‘shashtirish va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajarildi.

Harakat faolligini oshirish metodikaning faqat mashg‘ulot vaqtiga bog‘liq bo‘lib qolmasligi uchun talabalarning darsdan tashqari davrdagi faoliyatiga ham e’tibor qaratildi. Talabalarga kun davomida ko‘proq piyoda yurish, qisqa masofalarda transport vositalaridan foydalanishni kamaytirish, uzoq vaqt davomida o‘tirib qolish holatlarida faol tanaffuslar tashkil etish va imkon qadar kundalik harakat miqdorini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berildi. Harakat faolligini oshirish topshiriqlari individual imkoniyatlar asosida shakllantirilib, ortiqcha yuklama hosil qilmaslik tamoyiliga amal qilindi. Bunda asosiy maqsad sport mashg‘ulotlari yuklamasini nazoratsiz oshirish emas, balki talabaning umumiy kundalik harakat balansini yaxshilashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot metodikasida monitoring va teskari aloqa mexanizmlaridan foydalanishga ham alohida e’tibor berildi. Talaba-sportchilarning test natijalari muntazam qayd etilib, ularning individual dinamikasi tahlil qilindi. Harakat faolligi bo‘yicha olingan ma’lumotlar esa keyingi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda qo‘shimcha mezon sifatida ko‘rib chiqildi. Agar talabaning kundalik harakat faolligi keskin kamaygan bo‘lsa, unga qo‘shimcha faoliyat shakllarini tavsiya etish, aksincha, mashg‘ulot va kundalik faollik yig‘indisi haddan tashqari yuqori bo‘lsa, tiklanish va dam olishga e’tiborni kuchaytirish ko‘zda tutildi. Shu tariqa metodika “mashq qilish–o‘lchash–tahlil qilish–moslashtirish” tamoyili asosida tashkil etildi.

Pedagogik tajribaning samaradorligini aniqlashda boshlang‘ich va yakuniy test natijalari o‘zaro taqqoslandi. Tajriba guruhida metodika qo‘llangandan keyingi o‘zgarishlar nazorat guruhidagi o‘zgarishlar bilan solishtirildi. Bunda faqat mutlaq ko‘rsatkichlar emas, balki har bir ko‘rsatkichning nisbiy o‘zgarish darajasi ham hisobga olindi. Natijalarni tahlil qilishda arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, standart xatolik, o‘zgarish foizi va statistik ishonchlilik ko‘rsatkichlaridan foydalanish nazarda tutildi. Statistik tahlil uchun tadqiqot ma’lumotlarining taqsimlanish xususiyatiga qarab parametrik yoki noparametrik mezonlardan foydalanish mumkin. Ikki guruhdagi o‘zgarishlarni taqqoslashda Studentning t-mezoni, taqsimot shartlari bajarilmagan holatlarda esa tegishli noparametrik mezonlardan foydalanish ko‘zda tutildi. Statistik farqning ishonchlilik darajasi $p<0,05$ mezoni asosida baholanishi belgilandi. Zarur hollarda natijalarning amaliy ahamiyatini chuqurroq ko‘rsatish uchun effekt hajmi ham hisobga olinishi mumkin.

Tadqiqotning metodologik ishonchliligini ta’minlash maqsadida barcha testlar tadqiqotning boshlang‘ich va yakuniy bosqichlarida bir xil sharoitda o‘tkazilishi, testlarni bajarishdan oldin ishtirokchilarga bir xil ko‘rsatmalar berilishi va o‘lchash vositalaridan foydalanish tartibi standartlashtirilishi ko‘zda tutildi. Test natijalarini qayd etishda inson omilidan kelib chiqadigan xatolarni kamaytirish uchun o‘lchash va qayd etish jarayonlari bir xil tartibda olib borildi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, ishtirokchilarning individual funksional holatini hisobga olish va noqulaylik yoki ortiqcha charchoq kuzatilgan holatlarda yuklamani moslashtirish tamoyillariga amal qilindi.

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini yagona tizimda baholash hamda rivojlantirishga yo‘naltirildi. Unda pedagogik testlash orqali jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash, kundalik harakat faolligini monitoring qilish, individual mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich boshqarish, tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash hamda matematik-statistik tahlil asosida metodikaning samaradorligini baholash bir-biri bilan uzviy bog‘landi. Mazkur metodologik yondashuv keyingi bosqichda olingan tajriba natijalarini tizimli ravishda tahlil qilish va talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda harakat faolligidagi o‘zgarishlarni ilmiy asosda baholash imkonini beradi.

Natijalar. Nukus Sport kompleksida o‘tkazilgan tadqiqotning 8 haftalik tajriba-sinov bosqichida jami 40 nafar QDU hamda O‘zDJTSU Nukus filiali talaba-sportchilari ishtirok etdi. Ularning 20 nafari tajriba guruhini, 20 nafari esa nazorat guruhini tashkil etdi. Tajriba guruhida taklif etilgan jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligini oshirish metodikasi tizimli ravishda qo‘llanildi, nazorat guruhida esa amaldagi mashg‘ulotlar tartibi davom ettirildi. Tajriba boshida guruhlar o‘rtasida asosiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida keskin tafovutlar kuzatilmadi.

Tajriba yakunida tajriba guruhidagi talaba-sportchilarning 30 metrga yugurish natijasi 5,21±0,32 soniyadan 4,82±0,27 soniyagacha yaxshilanib, 7,49 foizga o‘sish kuzatildi. Nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkich 5,19±0,30 soniyadan 5,08±0,29 soniyagacha, ya’ni 2,12 foizga yaxshilandi. 4×9 metrga mokisimon yugurish natijasida ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy dinamika qayd etilib, ko‘rsatkich 10,18±0,44 soniyadan 9,48±0,39 soniyagacha kamaydi. Bu 6,88 foizlik yaxshilanishni ko‘rsatdi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhida 182,4±15,8 sm dan 196,7±14,9 sm gacha oshib, 7,84 foizlik o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 2,62 foizga oshdi. Kuch tayyorgarligini ifodalovchi test natijasida tajriba guruhida 24,6±4,1 martadan 30,8±4,3 martagacha o‘sish qayd etilib, nisbiy

o‘zgarish 25,20 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkichning o‘sishi 8,84 foiz bilan chegaralandi.

Chidamlilik ko‘rsatkichini baholashda 1000 metrga yugurish natijasi tajriba guruhida 4,62±0,31 daqiqadan 4,19±0,28 daqiqagacha kamaydi. Mazkur natija 9,31 foizlik yaxshilanishni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida esa natija 2,83 foizga yaxshilandi. Egiluvchanlik ko‘rsatkichi bo‘yicha tajriba guruhida oldinga egilish natijasi 8,7±3,2 sm dan 13,6±3,5 sm gacha oshib, 56,32 foizlik o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida mazkur o‘sish 17,98 foizni tashkil etdi.

Tadqiqotning muhim natijalaridan biri talaba-sportchilarning kundalik harakat faolligi ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Tajriba guruhida kunlik qadamlar soni 6840±920 tadan 9230±1050 tagacha oshib, 34,94 foizlik o‘sishni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida esa qadamlar sonining o‘sishi 10,16 foizni tashkil etdi. Faol harakat vaqti tajriba guruhida 46,2±8,1 daqiqadan 68,5±9,0 daqiqagacha oshib, 48,27 foizlik ijobiy o‘zgarishga erishildi. Nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich 15,07 foizga oshdi.

Guruhlararo o‘zgarishlarni statistik taqqoslash natijasida kunlik qadamlar va faol harakat vaqti bo‘yicha eng katta farqlar qayd etildi. Ushbu ko‘rsatkichlarda mos ravishda Cohen’s d=1,27 va d=1,31 darajasidagi ta’sir kuzatildi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari orasida 4×9 metrga mokisimon yugurish, 1000 metrga yugurish, kuch va egiluvchanlik natijalarida ham tajriba guruhining ijobiy dinamikasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi.

Umuman olganda, olingan natijalar taklif etilgan metodikaning talaba-sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlarini rivojlantirish hamda kundalik harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan kompleks yondashuv sifatida samarali qo‘llanishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, individual imkoniyatlarni hisobga olish, kundalik harakat faolligini monitoring qilish va muntazam qayta aloqa berish tajriba guruhidagi natijalarning yaxshilanishiga xizmat qilgan.

1-jadval. Talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkich	Guruh	Tajribadan oldin M±SD	8 haftadan keyin M±SD	O‘zgarish, %	p
30 m yugurish, s	Tajriba	5,21±0,32	4,82±0,27	**−7,49**	0,041
	Nazorat	5,19±0,30	5,08±0,29	−2,12	
4×9 m mokisimon	Tajriba	10,18±0,44	9,48±0,39	**−6,88**	0,015

yugurish, s					
	Nazorat	10,14±0,41	9,91±0,40	−2,27	
Joyidan uzunlikka sakrash, cm	Tajriba	182,4±15,8	196,7±14,9	**+7,84**	0,183
	Nazorat	183,1±16,2	187,9±15,7	+2,62	
Kuch testi, marta	Tajriba	24,6±4,1	30,8±4,3	**+25,20**	0,038
	Nazorat	24,9±4,0	27,1±4,2	+8,84	
1000 m yugurish, min	Tajriba	4,62±0,31	4,19±0,28	**−9,31**	0,029
	Nazorat	4,60±0,30	4,47±0,29	−2,83	
Oldinga egilish, cm	Tajriba	8,7±3,2	13,6±3,5	**+56,32**	0,029
	Nazorat	8,9±3,1	10,5±3,2	+17,98	

Izoh: n=20 har bir guruhda. Vaqt ko'rsatkichlarida natijaning kamayishi ijobiy o'zgarishni, masofa va takrorlar sonida esa oshishi ijobiy o'zgarishni bildiradi. $p<0,05$ statistik jihatdan sezilarli farq sifatida qabul qilindi.

Bu jadvaldan ko'rinadiki, 8 haftalik metodika qo'llangan tajriba guruhida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko'rsatkichlarida ijobiy dinamika kuzatilgan. Ayniqsa, kuch testida 25,20 %, 1000 metr yugurishda 9,31 % va oldinga egilish testida 56,32 % o'sish qayd etilgan. Nazorat guruhida ham ijobiy siljish mavjud bo'lgan, biroq uning ko'lami nisbatan past.

2-jadval. Talaba-sportchilarning kundalik harakat faolligi dinamikasi

Ko'rsatkich	**Guruh**	**Tajribadan oldin M±SD**	**8 haftadan keyin M±SD**	**O'zgarish, %**	**p**
Kunlik qadamlar, qadam/kun	Tajriba	6840±920	**9230±1050**	**+34,94**	0,0003
	Nazorat	6790±890	7480±930	+10,16	
Faol harakat vaqti, min/kun	Tajriba	46,2±8,1	**68,5±9,0**	**+48,27**	0,0002

	Nazorat	45,8±7,9	52,7±8,2	+15,07	

Tajriba yakunida tajriba guruhida kunlik qadamlar soni 6840 tadan 9230 tagacha oshib, umumiy o‘sish 34,94 % ni tashkil etdi. Faol harakat vaqti esa 46,2 daqiqadan 68,5 daqiqagacha oshdi, ya’ni 48,27 % ga ko‘paydi. Nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkichlar mos ravishda 10,16 % va 15,07 % ga oshgan.

3-jadval. Jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligidagi o‘zgarishlarning guruhlararo taqqoslanishi

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi o‘zgarishi	Nazorat guruhi o‘zgarishi	Guruhlar farqi	Cohen’s d
30 m yugurish	−7,49 %	−2,12 %	5,37 foiz punkt	0,67
4×9 m mokisimon yugurish	−6,88 %	−2,27 %	4,61 foiz punkt	0,81
Joyidan uzunlikka sakrash	+7,84 %	+2,62 %	5,22 foiz punkt	0,43
Kuch testi	+25,20 %	+8,84 %	16,36 foiz punkt	0,68
1000 m yugurish	−9,31 %	−2,83 %	6,48 foiz punkt	0,72
Oldinga egilish	+56,32 %	+17,98 %	38,34 foiz punkt	0,72
Kunlik qadamlar	+34,94 %	+10,16 %	24,78 foiz punkt	1,27
Faol harakat vaqti	+48,27 %	+15,07 %	33,20 foiz punkt	1,31

Muhokama. Tadqiqot natijalari talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va kundalik harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan kompleks metodikaning ijobiy samaradorligini ko‘rsatdi. Sakkiz haftalik tajriba-sinov yakunida tajriba guruhida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamika qayd etildi. Xususan, 30 metrga yugurish natijasi 7,49 foizga, 4×9 metr mokisimon yugurish 6,88 foizga, joyidan uzunlikka sakrash 7,84 foizga va kuch testi 25,20 foizga yaxshilandi. 1000 metrga yugurish natijasining 9,31 foizga qisqarishi talaba-sportchilarning umumiy chidamlilik imkoniyatlari oshganligini ko‘rsatadi. Oldinga egilish ko‘rsatkichida 56,32 foizlik o‘sish kuzatilishi esa egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning metodikadagi samaradorligini ko‘rsatdi.

Olingan natijalarni metodikaning kompleks xarakteri bilan izohlash mumkin. Unda mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, individual jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish, mashg‘ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarini izchil tashkil etish hamda muntazam nazorat va qayta aloqa mexanizmlaridan foydalanishga alohida e’tibor qaratildi. Bunday yondashuv talaba-sportchilarning jismoniy sifatlarini alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish imkonini beradi. Tajriba guruhida kuch va tezkorlik bilan bir qatorda chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarining ham yaxshilanishi metodikaning ko‘p komponentli ekanligi bilan bog‘liq.

Tadqiqotning muhim natijalaridan biri talabalarning kundalik harakat faolligi oshganligidir. Tajriba guruhida kunlik qadamlar soni 34,94 foizga, faol harakat vaqti esa 48,27 foizga oshdi. Bu holat metodikaning faqat nazoratli sport mashg‘ulotlari doirasida emas, balki talabalarning kundalik jismoniy faolligini shakllantirishda ham amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Harakat faolligini muntazam monitoring qilish, individual maqsadlarni belgilash va natijalar bo‘yicha qayta aloqa berish talabalarning jismoniy faollikka bo‘lgan mas’uliyatini oshirishga yordam beradi.

Nazorat guruhida ham barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ma’lum ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Biroq tajriba guruhidagi o‘zgarishlarning yuqoriroq bo‘lishi taklif etilgan metodikaning qo‘shimcha samaradorligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, kunlik qadamlar, faol harakat vaqti, kuch va egiluvchanlik ko‘rsatkichlaridagi farqlar metodikaning amaliy ahamiyatini yaqqol namoyon etdi. Shu bilan birga, tadqiqotning tanlanma hajmi va sakkiz haftalik tajriba muddati natijalarni barcha talaba-sportchilarga umumlashtirishda ma’lum cheklovlarni yuzaga keltiradi. Kelgusida kattaroq tanlanma va uzoqroq kuzatuv davri asosida tadqiqotlarni davom ettirish maqsadga muvofiq. Umuman, olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bilan kundalik harakat faolligini monitoring qilishni yagona metodik tizimda birlashtirish talaba-sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishning muhim sharti ekanligini ko‘rsatdi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan kompleks metodikaning samaradorligini ko‘rsatdi. Sakkiz haftalik tajriba-sinov jarayonida 40 nafar talaba-sportchi ishtirok etib, tajriba guruhida qo‘llanilgan metodika natijasida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Tajriba guruhida 30 metrga yugurish natijasi 7,49 foizga, 4×9 metr mokisimon yugurish 6,88 foizga, joyidan uzunlikka sakrash 7,84 foizga va kuch testi 25,20 foizga yaxshilandi. 1000 metrga yugurish natijasi 9,31 foizga qisqardi, oldinga egilish

ko‘rsatkichi esa 56,32 foizga oshdi. Mazkur natijalar metodikada tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimidan foydalanish ijobiy samara berganligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotda talaba-sportchilarning kundalik harakat faolligi ham muhim mezon sifatida baholandi. Tajriba guruhida kunlik qadamlar sonining 34,94 foizga va faol harakat vaqtining 48,27 foizga oshgani metodikaning talabalar faolligini nafaqat mashg‘ulot vaqtida, balki kundalik hayotda ham oshirishga xizmat qilganligini ko‘rsatdi. Shu sababli talaba-sportchilar bilan ishlashda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda kundalik harakat faolligini muntazam monitoring qilish maqsadga muvofiqdir.

Umuman, tadqiqot natijalari jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish, ularni bosqichma-bosqich oshirish, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, kundalik harakat faolligini nazorat qilish va muntazam qayta aloqa berishga asoslangan metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Ushbu metodikadan oliy ta’lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va sog‘lom harakat odatlarini shakllantirishda foydalanish mumkin. Kelgusidagi tadqiqotlarda metodikani turli sport turlari bo‘yicha ixtisoslashgan talabalar orasida kengroq tanlanma va uzoqroq tajriba muddati asosida sinovdan o‘tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p. ISBN: 978-92-4-001512-8.

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance. Geneva: World Health Organization, 2020. 17 p. ISBN: 978-92-4-001488-6.

3. Bjelica D., Krivokapić D., et al. Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 1. – Article 158. DOI: 10.3390/ijerph19010158.

4. Brown C.E.B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., et al. Key influences on university students’ physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // BMC Public Health. – 2024. – Vol. 24. – Article 418. DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.

5. Peng S., Othman A.T., Khairani A.Z., Zeng G., Zhou X., Fang Y. Effectiveness of pedometer- and accelerometer-based interventions in improving physical activity and health-related outcomes among college students: A systematic

review and meta-analysis // Digital Health. – 2023. – Vol. 9. – Article 20552076231188213. DOI: 10.1177/20552076231188213.

6. Strategies and Best Practices That Enhance the Physical Activity Levels of Undergraduate University Students: A Systematic Review // Journal of Physical Activity and Health. – 2024. DOI/PMID: 38397664.

7. Wang X., Yang X., Nasiruddin N.J.B.M., Wei S., Dong D., Samsudin S.B. Social Support and Physical Activity in College and University Students: A Meta-Analysis // Health Education & Behavior. – 2024. – Vol. 51, No. 4. – P. 533–543. DOI: 10.1177/10901981231216735.

8. Huang K., Beckman E.M., Ng N., Dingle G.A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S.R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis // Health Promotion International. – 2024. – Vol. 39, No. 3. – Article daae054. DOI: 10.1093/heapro/daae054.

9. Garcia-Carrillo E., Ramirez-Campillo R., Thapa R.K., Afonso J., Granacher U., Izquierdo M. Effects of Upper-Body Plyometric Training on Physical Fitness in Healthy Youth and Young Adult Participants: A Systematic Review with Meta-Analysis // Sports Medicine - Open. – 2023. – Vol. 9. – Article 93. DOI: 10.1186/s40798-023-00631-2.

10. ACSM. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2025.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIKNING O‘RNI VA AHAMIYATI

A.B.Jaksimuratov
Buxoro xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya. *Ushbu maqola inson salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning o‘rni hamda ahamiyatini tadqiq etishga bag‘ishlangan. Ishda zamonaviy jamiyatda gipodinamiyaning (kam harakatlilik) dolzarb muammosi va uning aholi uchun salbiy oqibatlari batafsil tahlil qilingan. Organizm tizimlarining funksional holati tahlili asosida mualliflar tomonidan kundalik hayotga muntazam jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar taqdim etilgan, shuningdek, ularning surunkali yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olishdagi o‘rni asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, salomatlik, profilaktika.*

Аннотация. *Статья посвящена исследованию роли и значения физической активности в укреплении здоровья человека и формировании здорового образа жизни. В работе подробно анализируется актуальная проблема гиподинамии в современном обществе и её негативные последствия для населения. На основе анализа функционального состояния систем организма авторами представлены практические рекомендации по внедрению регулярных занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь, а также обоснована их роль в профилактике хронических неинфекционных заболеваний.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура, здоровье, профилактика.*

Abstract: *This article is devoted to the study of the role and significance of physical activity in strengthening human health and shaping a healthy lifestyle. The paper provides a detailed analysis of the urgent problem of physical inactivity (hypodynamia) in modern society and its negative consequences for the population. Based on the analysis of the functional state of body systems, the authors present practical recommendations for integrating regular physical culture and sports into daily life, and substantiate their role in the prevention of chronic non-communicable diseases.*

Keywords: *healthy lifestyle, physical activity, physical culture, health, prevention.*

Inson ontogenezida uzoq umr ko‘rish, somatik-salomatlikni mustahkamlash hamda yuqori mehnat qobiliyatini saqlash bevosita endogen va ekzogen omillarning mutanosibliligiga bog‘liq. Tibbiy-biologik va valeologik tadqiqotlar shuni ko‘satadiki, ushbu muvozanatni ta‘minlovshi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiruvshi birlamchi determinant-tizimli kinetik faollikdir.

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va aholi genofondini muhofaza qilish makroiqtisodiy va strategik ahamiyatiga ega bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasida ushbu yo‘nalish davlat siyosatining ustuvor vazifasi darajasiga ko‘tarildi. Xususan, jismonan yetuk va intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlarning normativ-huquqiy asosi sifatida O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni hamda sohaga oid Hukumat qarorlari xizmat qilmoqda. Ushbu konseptual hujjatlar mamlakatda jismoniy tarbiya infratuzilmasini modernizatsiya qilish va aholining barcha qatlamlari o‘rtasida dinamik-motorik faollikni institutsional darajada rag‘batlantirishni ko‘zda tutadi. [1,2,3].

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo‘lmog‘i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o‘qimoq, o‘qitmoq, o‘rganmoq va o‘rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» [4] degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog‘lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

Albatta, hammaning ham yuqori malakali sportchi bo‘lishi, musobaqalarda qatnashishi va mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o‘zining shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib, harakatlarni olib borishi lozim. Bunday harakat qatoriga har kuni amalga oshiriladigan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan tashkil etiluvchi 20-30 daqiqalik sayr va boshqalar kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo‘lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining keskin pasayishi, ichki a’zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko‘rsatkichi va talab darajasida bo‘lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko‘rsatmoqda.

Qadimgi filosoflar «Kishini hushsizlantiruvchi va sog‘ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir», - degan fikrni bayon etganlar.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog‘liqni saqlashda ulug‘vor usuldir», - degan o‘gitlari har qanday insonning hayotiy shioriga aylansa jamiyatimizdagi turli kasalliklarga chalinish va ularning oldini olishga ijobiy ta’sirini ko‘rsatgan bo‘lar edi. [5]

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish o‘sib kelayotgan avlodni barkamol bo‘lib voyaga yetishi, shu bilan birga bo‘sh vaqtdan unumli foydalanishga imkon beradi.

I.P.Pavlovning «Organizmning tashqi muhit bilan uyg‘un, bir butun holda rivojlanishini qayd etib o‘tadi. Ushbu uyg‘unlik, shuningdek, barcha a’zolar faoliyatini markaziy asab tizimi sistemasi boshqarib turadi. Jismoniy mashg‘ulotni tashkil etish u yoki bu muskullar guruhiga ta’sir qilmay balki yaxlit organizm holatiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog‘ligiga yaxshi ta’sir etadi. Chunonchi, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to‘qimalari oziq moddalarni yaxshi o‘zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etishi kuzatiladi. Shuningdek, yurak chiniqadi va yanada chidamli bo‘ladi» degan fikrini atab o‘tadi. [6].

Badantarbiya, gimnastik mashg‘ulotlar orasida turizm va sport jismoniy harakatning turli shakllari hisoblanib, ular orasida eng asosiysi va keng tarqalgani - ertalabki badantarbiya mashg‘ulotidir.

Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug‘ullanishlari mumkin.

Mashg‘ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg‘ulotlar ta’sirining pasayishiga olib keladi.

Demak, o‘z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog‘liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko‘rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy harakatlarni tashkil etib turishi, shu bilan birga kundalik faoliyatini ma’lum tartib asosida olib borishi kerak bo‘ladi.

Hozirgi vaqtdagi turmush tarzi odamdan haddan tashqari harakatchanlikni talab qilmaydi. Bu gap ayniqsa, talabalar, maktab o‘quvchilari, aqliy mehnat ishchilari, yengil jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi kishilar, turli darajadagi rahbarlarga aloqadordir. Biz o‘z kun tartibimizni tahlil qilib, aslida hech qanday jismoniy yuklama olmayotganligimizga ishonch hosil qilamiz. Misol uchun maktab o‘quvchilari va talabalarni olib ko‘radigan bo‘lsak, ularning ko‘pchiligi juda oz jismoniy harakat qiladilar.

Ular zo‘rg‘a uyqudan turadilar, ertalab badantarbiya bilan muntazam shug‘ullanmaydilar. O‘qishga jamoat transportida, ba’zan esa shaxsiy mashinada boradilar. Deyarli harakatsiz 6-8 soat davomida maktabda yoki 10-12 soat mobaynida ilmgohda shug‘ullanadilar. Shundan keyin yana transportda uyga qaytadilar. Dars tayyorlab, uy yumushlarini bajariladilar, soat 23-24 gacha televizor tomosha qilib, so‘ng uyquga ketadilar. Shu tarzdagi tartib har kuni davom etib, organizm yetarli darajada jismoniy harakat qila olmaydi.

Harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog‘ va uglevodlarni qayta ishlash yo‘li bilan olinadi. Harakat - nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Shu sababli faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to‘lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo‘ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bu o‘rinda chet el fiziolog olimlari tomonidan 200 nafardan ortiq kishilar ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot natijasini qayd etib o‘tish joiz: tadqiqotni o‘tkazishdan ko‘zlangan maqsad: jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug‘ullanuvchi kishilarning his-tuyg‘ulari darajasini aniqlashdan iborat bo‘lgan. Tadqiqotchilar quyidagi ishonchli xulosaga kelganlar: respondentlarning 72 foizi o‘zlarini juda baxtiyor deb hisoblaganlar, buning sababi sifatida ular uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni qayd etadilar. 28 foiz respondentlar o‘zlarini «baxtiyorman, biroq u darajada emas» deya javob berganlar. Ichkilikbozlikni davolash bilan shug‘ullangan shifokorlarning fikricha, juda ko‘p miqdorda spirtli ichimlik iste’mol qiladigan kishilar doimiy ravishda yugurish bilan shug‘ullansalar, darddan xalos bo‘lishlari mumkin ekan.

Bolalik, o‘smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg‘ulotlari ayniqsa foydalidir. Har bir kishi o‘z organizmini mustahkam rejimga o‘rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o‘yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish – uzoq umr va salomatlikni ta’minlovchi omillardandir.

Shuningdek, jismoniy harakatlar majmuiga kuniga 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40-60 daqiqadan iborat ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqa sayr etish va hokazolar kiradi. Bulardan tashqari bizning issiq iqlim sharoitimizda an’anaviy usullarga qaraganda noan’anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq.

Turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo‘lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq xavoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi kishining yurak pulsi tinch holatda tekshirib ko‘rilganda, yurakning jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanmaydigan insonlarnikiga nisbatan sekin urishi aniqlangan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda yana quyidagi holatlar sodir bo‘ladi:

- nafas olish tizimining faoliyati yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo‘ladi, bo‘g‘inlarning harakatchanligi sezilarli darajada ortadi;
- oshqozonda ovqatning yaxshi hazm bo‘lishi hamda ayirish organlari faoliyatining yaxshilanishi kuzatiladi.
- asab tizimi mustahkamlanadi. Markaziy asab tizimida bo‘ladigan qo‘zg‘alish va tormozlanish hodisalarining muvozanatini saqlashda muhim o‘rin tutadi;
- yurak qon – tomir tizimining faoliyati faollashadi;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi;
- qaddi-qomatning to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi, skolioz kasalligining oldini olishga yordam beradi va hokazolar.

Sog‘lom turmush inson baxtini ifodalovchi holatlardan biridir. Sog‘lom turmush kechirish uchun, albatta organizmni turli tabiiy muhit sharoitlariga chiniqtirish lozim. Turmushda shunday hodisalar kuzatiladiki, ba’zi odamlar bir zumda kasal bo‘lib qoladilar. Salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta’sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Organizmni chiniqtirish, qulay jismoniy mashqlarni bajarish, sovuq suvda cho‘milish orqali tashqi muhitning zararli ta’sirlariga nisbatan organizmning qarshiligini oshirish omillari hisoblanadi. Chiniqish - organizmni suv, quyosh va havo ta’sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi.

Katta yoshdagi kishilar va qariyalar orasida sovuqdan qo‘rqib issiq kiyimlarga o‘ralib yuradiganlari ham uchrab turadi. Biroq ular shamollash kasalligiga tez-tez chalinib turadilar. Aksincha, chiniqqan kishilar shamollashning nima ekanligini bilishmaydi.

Bolalik, o‘smirlik davridan boshlangan chiniqtirish mashg‘ulotlari ayniqsa foydalidir. Har bir kishi organizmni mustahkam rejimga o‘rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o‘yinlarida ishtirok etish kabi chiniqtiruvchi mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish – uzoq umr va salomatlikni ta’minlovchi omillardandir.

Havo vannasidan yil fasllarining istalgan vaqtida, istalgan sharoitida hamma yoshdagi kishilar foydalanishlari mumkin. Havo vannasini ochiq havo, soya-salqin joy, ayvonda hamda harorati 20 S bo‘lgan sharoitda qabul qilish maqsadga muvofiq. Havo vannasini yilning issiqroq vaqtida qabul qilish yaxshiroq.

Birinchi havo vannasining muddati 58 daqiqadan oshmasligi kerak. Keyingi kunlarda bu muddat 1-2 daqiqaga uzaytirilib, sekin-asta 1-2 soatga yetkaziladi. Havo vannasini chopish, yurish harakati, yengil jismoniy mashg‘ulot bilan birgalikda olib borish foydalidir. Undan keyin qabul qilingan dush salomatlikka yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Havo vannasi organizmning modda almashinish jarayonini tezlashtiradi, asabni mustahkamlaydi, yurak qon-tomir tizimi ishini yaxshilaydi.

Quyosh vannasini daryo, dengiz bo‘ylarida, alohida qurilgan joylarda, sayhon yerlarda, cho‘milish joylarida yozning issiq kunlari soat 8 dan to 11 gacha, havo mo‘tadil kunlari soat 11 dan to 13 gacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida qabul qilish tavsiya etiladi. Quyoshda birinchi marta toblanish 5-7 daqiqadan oshmasligi kerak. Keyinchalik sekin-asta bu muddatni 30 daqiqaga yetkazish mumkin. Quyosh nurida toblanish vaqtida boshni soyada tutmoq lozim. Vannadan keyin 10-15 daqiqa dam olish, keyin cho‘milish yoki sovuq dush qaubl qilishi kerak.

Suv bilan chiniqish organizmga tez va samarali ta’sir etuvchi omillardan hisoblandi.

Suv organizmni tashqi muhitning turli xildagi harorat o‘zgarishlariga o‘rgatadi, nafas olish va qon aylanishni yaxshilab, modda almashuvini kuchaytiradi. Suv vannasini qabul qilish uchun ertalabki badantarbiyadan keyin boshdan suv quyish va tanani ho‘l sochiq bilan artish lozim.

O‘sib kelayotgan organizmning jismoniy rivojlanishi quyidagi omillarga bog‘liq: salomatlik darajasi; yashash sharoiti; ovqat sifati; kun tartibiga rioya qilish; o‘z vaqtida, to‘laqonli dam olish; organizmni chiniqtirish va hokazolar.

Keyingi yillar ichida aholining jismoniy jihatdan rivojlanish darajasini yaxshilanishini belgilovchi ko‘rsatkichlarning tezlashuvi aniqlandi.

Hozirgi davrda bolalar va o‘smirlarning vazni o‘tmishdoshlarining vazniga qaraganda og‘ir, o‘sish protsessi ham ularga qaraganda 2 yil oldin to‘xtaydi.

Akseleratsiya jismoniy rivojlanishning tezlashuvini ifodalasa, bolalar yoki o‘smirlar organizmi jismoniy rivojlanishining kechikishi gipodinamiya deyiladi. Gipodinamiya doimiy ravishda o‘tirib ishlash, piyoda yurmaslik, kam jismoniy harakat, muskullarga tushadigan yuklamaning natijasida yuzaga keladi.

Demak, organizmni chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog‘liqni mustahkamlash orqali uzoq umr ko‘rishni istaganlar, albatta doimiy ravishda jismoniy harakat bilan shug‘ullanib turishi va kun tartibiga rioya qilishlari kerak bo‘ladi.

Shuning uchun ham kishi tomonidan sarflangan energiya birinchi navbatda karbon suvlar hisobiga tiklanadi. 11-13 yoshli o‘g‘il va qiz bolalar uchun kundalik karbon suv miqdori 370 gni tashkil etishi talab qilinadi.

Turmushda ba’zan karbon suvi keragidan ortiqcha miqdorda iste’mol qilinadi. Organizm faoliyatini tashkil etishda mineral moddalarning ham ishtiroki katta. Bunday mineral sirasiga kalsiy, gidrofosfat, kaliy va natriy kabi tuzlar, oz miqdorda bo‘lsada temir, mis, yod, ftor, kobalt va boshqa elementlar kiradi. Bu moddalarning ovqat bilan kam miqdorda iste’mol qilinishi, ayniqsa, kalsiy va fosfor tuzlarining yetishmasligi natijasida bolalarda suyak to‘qimalarining hosil bo‘lish jarayoni buziladi, tish mo‘rt bo‘ladi, bolalarning o‘sish jarayoni sekinlashadi. Tananing boshqa hujayra va to‘qimalari uchun ham mineral tuzlarning ahamiyati katta. Masalan, fosfor suyak to‘qimalaridan tashqari organizmdagi oqsil va fermentlar tarkibi, shuningdek, muskul va asab to‘qimalarida mavjud bo‘ladi, qon tarkibida ko‘zga tashlanadi va ularning faoliyatini yo‘lga qo‘yishda faol qatnashadi.

Ovqatga ta’m beradigan osh tuzi organizm uchun juda muhim modda hisoblanadi. Ilmiy tekshirishlar natijasi shuni ko‘rsatadiki, odam uzoq vaqt davomida osh tuzini iste’mol qilmasa, uning ahvoli og‘irlashadi. Har bir kishining bir sutkada 15 gr. osh tuzi iste’mol qilishi tavsiya etiladi. Issiq iqlim sharoitda, ayniqsa, yoz oylarida bu miqdor ancha yuqori bo‘lishi kerak. Chunki organizm bu vaqtda osh tuzining ko‘p qismini ter bilan birgalikda chiqarib yuboradi.

Maqolada qon tarkibidagi natriy moddalarining kamayishi natijasida odamning jismoniy va aqliy ish faoliyati pasayib ketishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Bunday hollarda yo‘qotilgan osh tuzi o‘rnini maxsus tuzli ichimliklarni qo‘shimcha ravishda iste’mol qilish yo‘li bilan to‘ldirish kerak.

Shuningdek, organizmning mo‘tadil rivojlanishi uchun kalsiy, fosfor, magniy, temir, yod hamda mineral tuzlarining ham ahamiyati katta. 11-13 yoshli o‘g‘il bolalar kundalik miqdor 1200 mg kalsiy, 1800 mg fosfor, 350 mg magniy, 18 mg temir, qiz bolalar uchun esa 1100 mg kalsiy, 1650 mg fosfor, 300 mg magniy va 18 mg temir

moddalarini istemol qilishdan iboratdir. Organizmda yod yetishmasligidan endemik kasalliklar kelib chiqadi. Shuning uchun osh tuzining yodlangan turidan foydalanish samarali hisoblanadi.

Vitaminlar ovqat mahsulotlari yordamida qabul qilinadigan zarur moddalardan biridir. Ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri to‘qimalarning tarkibiga kirmaydi va energiya bermaydi. Lekin vitaminlarsiz bu hodisalarning sodir bo‘lishi qiyin kechadi. Chunki, ular organizmdagi fermentlar tarkibiga kirib, yog‘, karbon suvlarining parchalanishini ta’minlaydi. Vitaminlar organizmning mu’tadil o‘sib rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanishning eng muhim qoidasi-mavjud bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlaridan ovqatlanish qoidalariga rioya qilgan holda iste’mol qilish. Stol (dasturxon) atrofida to‘g‘ri o‘tirish, dasturxonga qo‘lni yuvgan holda yaqinlashish, stulda to‘g‘ri o‘tirish, kattalarning ruxsati bilan ovqatga qo‘l uzatish, ularning ruxsatiga ko‘ra stol (dasturxon) atrofidan qo‘zg‘alish, ovqatlanib bo‘lgannan keyin qo‘lni iliq suvda chayish va hokazolar ovqatlanishning oddiy va muhim qoidalaridan hisoblanadi.

To‘g‘ri ovqatlanishning muhim qoidasi–ovqatni sifatli, me’yorida, va vaqtida gigienik talablarga rioya qilingan holda iste’mol qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O’zbekiston Respublikasi qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” //Xalq so‘zi. – 2015 y. 9-sentabr.
2. 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son.
3. 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli.
4. Абдулла Авлоний. Туркий Гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: Ёшлар нашриёт уйи, 2019. 6-7-б.
5. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1999. 220-221-б.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 196 с.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT		
1	***Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich.*** Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi erkin kurashchi qizlar tayyorlagida mashg‘ulot vositalari va usullarining o‘rni va ta’siri	**1**
2	***Xamidjonov Abdunazar Usubjon o‘g‘li.*** Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensorlı platforma yordamida analitik tahlil qilish va musobaqa oldi yuklamalarini optimallashtirish	**8**
3	***Nurmetova Iroda Ulug‘bekovna.*** Yosh dzyudochılarnıng dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish modeli	**17**
4	***Astankulova Dilnura Furqat qizi.*** Badiiy gimnastikada muvozanat elementlari klassifikatsiyasi va ularni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rgatish samaradorligini oshirish	**23**
5	***Исмагилов Д.К.*** Национальная борьба «кураш» в физической подготовке юных футболистов на начальном этапе многолетней подготовке	**29**
6	***Тажимбетов Анвар Тенгелбаевич.*** Совершенствование техники толкания ядра у паралимпийских легкоатлетов 17-18 лет с помощью инновационных средств и методик	**37**
7	***Рузметов Фуркат Икрамович.*** Совершенствование методики развития скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции младших спортивных разрядов	**44**
8	***Eshonqulova Marxabo Murod Qizi.*** Yosh taekvondochilarning bazaviy texnikasi va jismoniy sifatlarining dastlabki darajasini baholash	**51**
9	***M.D.Utepov***. Yosh yengil atletikachilar mashg‘ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini optimallashtirish metodikasi	**60**
10	***Karimboyev Og‘abek Qadamboyevich.*** Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sotsiomadaniy kompetentligini rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari va xorijiy tajriba	**66**
11	***Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna.*** Paralimpiya universal yengil atletika ko‘pkurashchilarining texnik tayyorgarlik darajasini takomillashtirishda innovatsion trening modellarini qo‘llash	**75**
12	***Allayarov Islambek Kasimjanovich.,*** ***Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna.*** Voleybolning vujudga kelishi, jahonda va O‘zbekistonda rivojlanishi	**83**
13	***Allayarov Islambek Kasimjanovich.,*** ***Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna*** Voleybol sportining yoshlar jismoniy va psixologik rivojlanishidagi ahamiyati	**93**
14	***Xudaybergenova Nigora Nazarbayevna.*** Voleybol o‘rganish usullarining asosiy metodlari	**99**

PEDAGOGIKA		
1	***F.M.Muradov.*** Para-o‘qituvchilarda musobaqa seriyasi barqarorligini baholash va individual xato profili asosida mashg‘ulotni boshqarish metodikasi	**106**
2	***Niyazov Asqarbay Tolibaevich.*** Talabalarda jismoniy takomillashuvning akmeologik salohiyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	**115**
3	***Tamara Adambaevna Djumaniyazov.,*** ***Tumaris Azamatovna Shılmanova.,*** ***Amatova Shaxzoda Jumaboy qizi.*** Badiiy gimnastikachilarda harakat aniqligi va ritmni rivojlantirish metodikasi	**122**
4	***Abdullaeva Dilaram Muxtarovna.*** Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan ishlashda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish	**136**
5	***Abdullaeva Dilaram Muxtarovna.*** Darsdan tashqari chug‘illanuvchi badiiy gimnastikachilarning akrobatika mashqlarini rivojlantirish metodikasi	**141**
6	***Пахратдинова Тазагул Карамatдиновна.*** Есап-китапқа үйретиўши қарақалпақ халық ойынлары (шүллик ойыны)	**148**
7	***Ashurova Sevara Ilxom qizi.*** Umumta’lim maktablarida voleybol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi qizlarning jismoniy sifatlarini so‘rovnoma asosida o‘rganish	**155**
8	***Sobirova Asalxon Muzaffarovna.*** Yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini genetik predispozitsiya asosida prognozlash	**165**
9	***Dovulova Munojotxon Sa’dullaevna.*** 7-10 yoshdagi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini badiiy gimnastika vositalari orqali rivojlantirish bo‘yicha boshlang‘ich natijalar	**174**
9	***Atajanov Rasul Turganbayevich.*** Orolbo‘yi hududi ijtimoiy-pedagogik muhitida bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy moslashuvchanligini shakllantirish	**183**
10	***I.P.Kalmuratov.*** Bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy javobgarligini virtual texnologiyalar vositasida shakllantirish ning ilmiy-nazariy asoslari	**191**
11	***Yaqubova Dono Baxodirovna.*** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	**201**
12	***Yaqubova Dono Baxodirovna.*** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat vositasida intizomlilikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	**211**
13	***Alauatdinov Saxabatdin Iniyatdinovich.*** Jamoaviy ishlashning psixologik asoslari va uning shaxs rivojlanishiga ta’siri	**221**
14	***Eleusinov Salauat Anafiyaevich.*** Harakatli va maxsus o‘yin	**227**

	mashqlari vositasida maktab o‘quvchilarining voleybol texnik tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi	
15	***Abdimuratov Muratbay Uzaqbergenovich.*** Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan texnik harakatlar samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni takomillashtirish metodikasi	**234**
16	***Dauletov Baxadir Utebaevich.,*** ***Joldasbaeva Ayjamal Salamatovna.*** Yosh sportchilarni tanlab olish jarayoni, yuqori malakali baydarka va kanoe eshkak esheuvchilarning musobaqa faoliyati hamda individual model ko‘rsatkichlari tahlili	**241**
17	***Yaqubova Dono Baxodirovna.*** Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining tarixiy-pedagogik rivojlanish tendensiyalari	**251**
18	***Базарбаев Парахат Амангелдиевич.*** Юқори малакали спортчиларнинг иссиқликка мослашиши ва тикланиш технологияларини такомиллаштириш	**263**
19	***K.Murodova.*** Voleybolchilarning zonalar bo‘yicha joy almashuvini optimal rotatsiya qilish xususiyati	**272**
20	***K.Murodova.*** Voleybolchilarning funksional vazifalari asosida zonalar bo‘yicha joylashuvini optimal rotatsiya qilish samaradorligi	**279**
21	***Saparbaev Arman Qallibek uli.*** Boshlang‘ich suzuvchilarni tayyorlashda adaptiv o‘qitish metodlari va jismoniy yuklamalarni individuallashtirishning ahamiyati	**289**
22	***Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi.*** Basketbolchi qizlarning maxsus chidamliligi va musobaqa jarayonida namoyon bo‘lishi	**295**
23	***B.F.Ikramov., Z.N.Azimov., F.T.Ikramov.*** Tipologik xususiyatlar asosida yosh baydarkada eshkak eshuvchilarnimg mashg‘ulot jarayonini tashkil etish	**302**
24	***J.O‘rolov.*** Futbolchilarda o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlar orqali chaqqonlik sifatini rivojlantirish metodikasini qo‘llash samaradorligi	**308**
25	***Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich***. Malakali voleybolchilarda o'yin ixtisosligini belgilovchi biometrik va fiziologik ko'rsatkichlar	**316**
26	***Urazbaev Nurbek Jalg’asbay og’li., Tajieva Zlixa Markabaevna.*** 14–16 Yoshli gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	**324**
27	***J.J.Mnajatdinova.*** Talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligini oshirish metodikasi	**334**
28	***A.B.Jaksimuratov.*** Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning o‘rni va ahamiyati	**346**

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

№ 5

Baspaǵa tayarlaǵan:
S.Berdimbetova

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay
Tel: +998(61) 224-20-54

www.uzdjtsunf.uz
science. uzdjtsunf.uz

Jurnalǵa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanǵan maqalalardan alınǵan úzindiler "Dene tárbiyası hám sport xabarshısı" jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Nókis – 2026